鈴長空手道流派

LÊ VĂN THẠNH

GIÁO TRÌNH
CHUẨN HOÁ KỸ THUẬT QUYỀN PHÁP SUZUCHO KARATEDO RYU
(LINH TRƯỜNG KHÔNG THỦ ĐẠO PHÁI)

TẬP 1

KHO SÁCH VÕ THUẬT
PHI LỢI NHUẬN
VĂN HOA

NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HOÁ

Văn Hoa - Tủ sách Võ thuật phi lợi nhuận
www.tusachvothuat123.blogspot.com
www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat

LÊ VĂN THẠNH
ĐỆ BÁT ĐẲNG KARATEDO SUZUCHO RYU
ĐỆ NGŨ ĐẲNG KARATEDO SHOTOKAN RYU
TRƯỞNG TRÀNG HỆ PHÁI SUZUCHO KARATEDO RYU
PHÓ CHỦ TỊCH LIÊN ĐOÀN KARATEDO LÂM THỜI VIỆT NAM
TRỌNG TÀI QUỐC GIA
HUẤN LUYỆN VIÊN ĐỘI TUYỂN KARATEDO VIỆT NAM
TRƯỞNG BỘ MÔN KARATEDO THỪA THIÊN HUẾ
CHUYÊN GIA KARATEDO ĐỘI TUYỂN LÀO

GIÁO TRÌNH

CHUẨN HÓA KỸ THUẬT - QUYỀN PHÁP

SUZUCHO KARATEDO RYU

(LINH TRƯỜNG KHÔNG THỦ ĐẠO PHÁI)

TẬP 1

NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA

空手道

Giáo sư CHOJI SUZUKI
(1919 – 1995)
Sáng tổ Hệ phái Suzucho Karatedo Ryu
Người đầu tiên gieo hạt giống Karatedo vào Việt Nam năm 1940

Tổ sư Choji Suzuki
Chưởng tổ Hệ phái
Suzucho Karatedo

Tổ sư Choji Suzuki
tại Đạo đường
Linh Trường Không Thủ Đạo

Tổ sư Choji Suzuki và các cao đồ

Ngô Văn Hoa

Ngôi chùa SHIOGAMA SHINZA nơi Tổ sư CHOJI SUZUKI tu học KARATEDO

Ngôi chùa nổi tiếng này tại Thành phố Shiogama, Tỉnh Miyagiken Japan cạnh Thành phố Tagajo Shi Miyagiken (nơi sinh Thầy Choji Suzuki) do Thiền sư Kisa Buroo trụ trì, đã truyền dạy Karate Take No Uchi Ryu theo dòng Thiền Soto cho Thầy Choji Suzuki - Thầy là một trong những Cao đồ của Thiền sư Kisa Buroo. Năm 1940 Thầy Choji Suzuki đến Việt Nam truyền bá môn võ học này, là vị Sáng Tổ của Suzucho Karatedo Ryu.

Những bài võ Karate đầu tiên và kỹ năng sử dụng vũ khí của Tổ Sư CHOJI SUZUKI huấn luyện cho Đội du kích BA TƠ năm 1945.

Chưởng môn đời thứ II

TOKUO SUZUKI

(PHAN VĂN MINH ĐỨC)

Đại gia đình Tổ Sư CHOJI SUZUKI tại Nhật Bản

HỆ PHÁI SUZUCHO KARATEDO RYU
(LINH TRƯỜNG KHÔNG THỦ ĐẠO PHÁI)

CHƯỞNG MÔN TOKUO SUZUKI

- Chiếu theo Môn quy hệ phái Suzucho Karatedo đã ban hành ngày 10 tháng 7 năm 2007 nhằm phát triển hệ phái Suzucho Karatedo ở Việt Nam hội nhập với các tổ chức Karatedo Quốc tế.
- Căn cứ đề xuất của Trưởng tràng Lê Văn Thạnh về sự quảng bá, giới thiệu đặc trưng của hệ phái Suzucho Karatedo đến với công chúng.

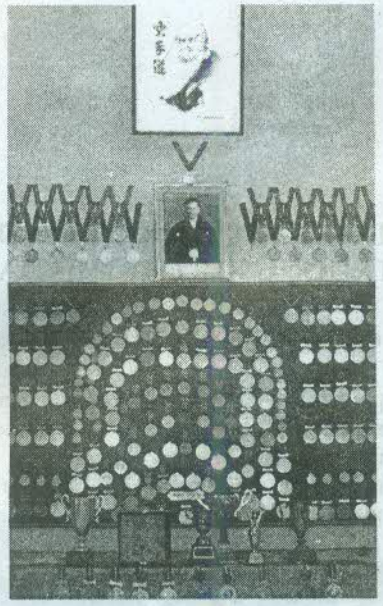
QUYẾT ĐỊNH

1. Xuất bản tập sách: **Giáo trình chuẩn hóa kỹ thuật - quyền pháp Suzucho Karatedo Ryu (Linh Trường Không Thủ Đạo Phái)** do Trưởng tràng Hệ phái Suzucho Karatedo Lê Văn Thạnh biên soạn, xuất bản tại Nhà xuất bản Thuận Hóa, Huế - Việt Nam.
2. Đề nghị các môn đồ trong Ban chấp hành, Ban chuyên môn, Ban cố vấn và môn sinh hệ phái Suzucho Karatedo tạo mọi điều kiện thuận lợi cho tập sách do Trưởng tràng Lê Văn Thạnh thực hiện sớm đến với bạn đọc.
3. Trưởng tràng Lê Văn Thạnh và các môn đồ cộng tác chịu trách nhiệm thi hành quyết định này.

Japan, ngày 12 tháng 9 năm 2007

Chưởng môn Hệ phái Suzucho Karatedo

TOKUO SUZUKI



LÊ VĂN THẠNH
ĐỆ BÁT ĐẲNG KARATEDO SUZUCHO RYU
ĐỆ NGŨ ĐẲNG KARATEDO SHOTOKAN RYU
TRƯỞNG TRÀNG HỆ PHÁI SUZUCHO KARATEDO RYU
PHÓ CHỦ TỊCH LIÊN ĐOÀN KARATEDO LÂM THỜI VIỆT NAM
TRỌNG TÀI QUỐC GIA
HUẤN LUYỆN VIÊN ĐỘI TUYỂN KARATEDO VIỆT NAM
TRƯỞNG BỘ MÔN KARATEDO THỪA THIÊN HUẾ
CHUYÊN GIA KARATEDO ĐỘI TUYỂN LÀO

Tiến sĩ **Henry Nguyễn Xuân Dũng**
(1947-2007)
Huyền đai Đệ bát đẳng - Nguyên Trưởng Ban Cố vấn Hệ phái Suzucho Karatedo
- Tổng giám đốc Công ty P.C.I tại Mỹ

Họa sĩ - Nhà văn **Hạ Quốc Huy**
Huyền đai Đệ cửu đẳng - Trưởng Ban Cố vấn Hệ phái Suzucho Karatedo
- Người thiết kế phù hiệu hệ phái (từ tháng 3-1973)

Lê Văn Thạnh
Trưởng tràng Hệ phái Suzucho Karatedo
- Phó Chủ tịch Liên đoàn Karatedo Việt Nam
- Trọng tài quốc gia
- Huấn luyện viên Đội tuyển Karatedo Việt Nam
- Trưởng bộ môn Karatedo Thừa Thiên Huế
- Chuyên gia Karatedo Đội tuyển Lào

Lê Công
Phó Trưởng tràng Hệ phái Suzucho Karatedo - Phó Chủ tịch Liên đoàn Karatedo Việt Nam - Trọng tài Quốc gia - Huấn luyện viên Trưởng Đội tuyển Karatedo Việt Nam

Ngô Văn Thanh
Phó Trưởng tràng Hệ phái Suzucho Karatedo - Huyền đai đệ thất đẳng Võ đường Sakura Karatedo

Nguyễn Tấn Kiệt
Phó Trưởng tràng Hệ phái Suzucho Karatedo - Huyền đai đệ thất đẳng Võ đường Fuji Karatedo
- Chủ tịch Hội Karatedo Tỉnh Khánh Hoà

Đại hội Đại biểu Toàn quốc Hệ phái Suzucho Karatedo lần thứ XIV
(nhiệm kỳ 2007-2012) tại Thành Phố Hồ Chí Minh

Ban Chấp hành Đại hội Đại biểu Toàn quốc Hệ phái Suzucho Karatedo lần thứ XIV

LỜI NÓI ĐẦU

Thưa quý độc giả kính mến!

Hệ phái Suzucho Karatedo đến với Việt Nam từ năm 1940, Sáng tổ là Giáo sư Choji Suzuki thuộc Hệ phái Takeno Uchi Ryu - Trúc Chi Nội Lưu ở Nagasaki (Nhật Bản). Thầy từ giã vĩnh viễn chúng ta hơn mười năm (6 - 2 - 1995), sau khi đã xây dựng nền tảng Karatedo góp phần cho sự phát triển Thể thao Việt Nam nói chung và nền Karatedo nói riêng. Sự đóng góp của Hệ phái Suzucho Karatedo rất có giá trị với ý nghĩa "Tiếng chuông vang vọng rất xa để làm giàu tri thức, làm giàu ứng xử và giúp người là giúp mình" cho các thế hệ Karatedo hôm qua, hôm nay và thế hệ ngày mai mà hiện nay nhiều thành tích tại các giải Khu vực, Châu lục và Thế giới đã nói lên điều này.

Với tấm lòng và trọng trách trong Hệ phái Suzucho Karatedo Việt Nam được Chưởng môn bổ nhiệm làm Trưởng tràng qua 03 nhiệm kỳ cũng như các huynh đệ tâm huyết đã tín nhiệm thường xuyên thôi thúc và nhất là để bày tỏ niềm nhớ tiếc không nguôi đối với thầy Choji Suzuki; ngày trước, chúng tôi cũng có ý định xuất bản bộ sách này để bảo tồn và phát triển văn hoá truyền thống Suzucho Karatedo Việt Nam, nhưng mãi đến hôm nay mới mạo muội biên soạn gửi đến quý độc giả với mục đích chia sẻ cùng huynh đệ và các bạn yêu thích Karatedo thể thao đương đại cũng như Karatedo truyền thống mang đậm bản sắc Việt Nam. Qua các tư liệu quý giá mà thầy đã truyền thụ trước đây, chúng ta hãy cùng nhau rèn luyện làm phong phú thêm cho cuộc sống hướng đến nghệ thuật, vươn tới Chân - Thiện - Mỹ.

Xuất phát từ mục đích trên, chúng tôi ra mắt bạn đọc bộ sách: ***Giáo trình Chuẩn hoá Kỹ thuật - Quyền pháp*** **Suzucho Karatedo Ryu (*Linh Trường Không Thủ Đạo Phái*)**. Tập đầu (Tập 1) từ căn bản với nội dung: "Tewaza 50 thế, Yen đệ nhất, đệ nhị, đệ tam, đệ tứ quyền pháp", tiếp đến là những tập nâng cao. Bộ sách này được xuất bản theo quyết định của Chưởng môn Hệ phái Suzucho Karatedo để đáp ứng nhu cầu hơn bốn vạn môn sinh trong nước, mười Phân đường ở nước ngoài của Suzucho Karatedo Ryu trong giai đoạn đất nước hội nhập, phát triển và nó cũng là một trong 09 chương trình hành động của Đại hội Đại biểu Toàn quốc lần thứ XIV nhiệm kỳ 2007- 2012 Hệ phái Suzucho Karatedo Việt Nam vừa qua.

Tuy nhiên, mặc dù có nhiều cố gắng về nội dung và hình thức trình bày nhưng lời lẽ có phần thô mộc và thời gian thực hiện tập sách hạn chế nên không sao tránh khỏi những khiếm khuyết nhất định. Chúng tôi rất mong quý độc giả gần xa góp ý kiến xây dựng.

Tác giả

Hachidan LÊ VĂN THẠNH

CHƯỞNG MÔN TOKUO SUZUKI (PHAN VĂN MINH ĐỨC)

Võ sư Tokuo Suzuki (Phan Văn Minh Đức) sinh ngày 23 - 2 - 1957 tại Thành Phố Huế, Tỉnh Thừa Thiên, Việt Nam.

Là Trưởng nam của Tổ sư Choji Suzuki trong một gia đình có 3 anh chị em. Trưởng nữ là Phan Thị Ngọc Mỹ (Michiko Suzuki), Thứ nam Phan Văn Minh Ý (Eiji Suzuki).

Năm 1963 được Tổ sư Choji Suzuki đích thân truyền dạy võ thuật Karatedo và Judo tại võ đường Linh Trường Không Thủ Đạo số 8, Võ Tánh Thành Phố Huế.

Từ năm 1972 là Huấn luyện viên các khoá Karatedo và Judo tại võ đường Linh Trường Không Thủ Đạo số 8, Võ Tánh Thành Phố Huế.

Ngày 18 - 2 - 1978 theo Tổ sư hồi hương về Nhật Bản sống tại Thành Phố Tagajo, Tỉnh Miyagiken Japan, vẫn thường xuyên được Tổ sư truyền dạy Karatedo, Judo, Y học và khoa châm cứu gia truyền.

Từ năm 1978 đến năm 1983 theo học và tốt nghiệp Đại học Khoa ngoại ngữ tại Tagajo shi - Miyagiken Japan thuộc Bộ Văn hoá Giáo dục Nhật Bản.

Từ năm 1983 đến năm 1986 tốt nghiệp Quản trị Kinh doanh ngành Thực phẩm Daimaru ở Yamagataken Japan.

Từ năm 1986 đến năm 1996 là Trưởng cửa hàng thuộc Công ty Thực phẩm Tokyu ở Sendai shi, Miyagiken Japan.

Từ năm 1996 đến năm 2002 Phó Giám đốc Công ty Thực phẩm Tokyu ở Shendai shi, Miyagiken Japan.

Từ năm 2002 đến nay là Chủ nhà hàng Đặc sản Việt Nam đầu tiên và duy nhất ở miền bắc Nhật Bản thuộc Thành Phố Sendai, Tỉnh Miyagiken Japan.

Từ năm 1995 đến nay là Chưởng môn Đời thứ II Hệ phái Suzucho Karatedo Ryu.

Japan, ngày 10 tháng 7 năm 2007

MÔN QUY
HỆ PHÁI SUZUCHO KARATEDO

Chương I: Tên gọi - tôn chỉ và mục đích của Hệ phái

Điều 1: Hệ phái có tên gọi SUZUCHO KARATEDO do Giáo sư Choji Suzuki sáng lập và làm Chưởng môn.

Điều 2: Hệ phái Suzucho Karatedo là một tổ chức quần chúng mang tính truyền thống, quy tụ các nam nữ thanh thiếu niên và người tự nguyện đăng ký nhập môn.

Điều 3: Mục đích của Hệ phái:

- Đào tạo những con người lành mạnh về thể chất lẫn tinh thần.
- Góp phần nâng cao đời sống văn hóa của nhân dân.

Điều 4: Nhiệm vụ của Hệ phái :

- Tổ chức, phát triển phong trào Karatedo theo đường lối thể thao và luật pháp của nhà nước Việt Nam.
- Đào tạo cho đất nước những vận động viên, trọng tài và huấn luyện viên xuất sắc.
- Tăng cường hợp tác hữu nghị với các võ phái bạn, với Liên đoàn Karatedo Việt Nam và các tổ chức Karatedo quốc tế.

Chương II: Môn sinh

Điều 5: Mọi người nam, nữ, trẻ, già đều có thể đăng ký nhập môn.

Điều 6: Điều kiện nhập môn:

- Tự nguyện làm đơn xin nhập môn.
- Môn sinh dưới 18 tuổi, phụ huynh hoặc người đỡ đầu làm đơn đứng tên xin cho con, cháu nhập môn.
- Có tư cách đạo đức của một người công dân.

Điều 7: Quyền lợi và nghĩa vụ của môn sinh:

- Lên đến Huyền đai (Shodan) được quyền thảo luận và biểu quyết các vấn đề võ đường và Hệ phái.
- Phải chấp hành môn quy và các quy định của võ đường (Dojo)
- Tuân thủ mệnh lệnh của Võ sư và huấn luyện viên.
- Tham gia tập luyện đều đặn và góp phần phát triển Hệ phái.

Chương III: Nguyên tắc và hệ thống tổ chức Hệ phái

- Soạn thảo dự án, động viên, hỗ trợ để các khu vực tổ chức các kỳ thi Huyền đai theo quy chế thi đai đẳng của UBTDTT ban hành.

- Đào tạo đội ngũ trọng tài theo luật thi đấu của WKF, giới thiệu môn đồ thi trọng tài do UBTDTT tổ chức.

Điều 20: Nhiệm vụ của Ban Tài chính:

- Quản lý việc thu chi tài chính của Hệ phái.

- Lập kế hoạch tài chính và quyết toán thu chi hằng năm để báo cáo Ban Chấp hành Hệ phái.

- Xây dựng kế hoạch gây quỹ cho Hệ phái.

Điều 21: Nhiệm vụ của Ban Y tế:

- Nghiên cứu, hệ thống kiến thức về pháp y, phổ biến sơ cấp cứu cho huấn luyện viên.

- Chịu trách nhiệm về y tế trong các giải thi đấu nội bộ và thi đai đẳng Hệ phái.

Điều 22: Nhiệm vụ của Ban Ngoại vụ:

- Quan hệ với Takeno Uchi Ryu, với Hệ phái truyền thống tại Nhật Bản - Quan hệ với các Liên đoàn thuộc tổ chức Liên đoàn Karatedo thế giới.

- Theo dõi các giải quốc tế.

- Sưu tầm và dịch các tài liệu về Karatedo quốc tế và của Takeno Uchi Ryu.

Điều 23: Nhiệm vụ của Ban Cố vấn: (Ban Cố vấn gồm các môn đồ cao đẳng của Hệ phái, do Ban Chấp hành Hệ phái mời tham gia)

- Theo dõi hoạt động của Ban Chấp hành, đóng góp ý kiến để Hệ phái ngày càng lớn mạnh hơn.

Chương IV: Khen thưởng và kỷ luật

Điều 24: Môn sinh có đạo đức, thành tựu công phu, đoạt huy chương quốc tế, giúp phát triển và làm rạng danh môn phái sẽ được khen thưởng.

- Hình thức khen thưởng từ tuyên dương, giấy khen, tặng hiện vật, đặc cách đẳng cấp.

Điều 25: Môn sinh làm trái môn quy và nghị quyết của Hệ phái sẽ bị xử lý kỷ luật, từ khiển trách, cảnh cáo, khai trừ khỏi Hệ phái (Trường hợp khai trừ sẽ thông báo đến ngành TDTT các cấp và thông báo đến các võ phái bạn).

Điều 26: Môn sinh được khen thưởng hay bị kỷ luật thuộc cấp nào phải do Phân khu, BCH khu vực đó đề nghị - cấp trên trực tiếp quyết định.

- Các Trưởng Phân chi khu, Trưởng Phân khu, các thành viên trong BCH Hệ phái nếu bị kỷ luật, căn cứ đề nghị của các cấp quản lý và Ban Chấp hành Hệ phái thông qua tại hội nghị, Chưởng môn chuẩn y và ra quyết định.

Chương V: Tài chính

Điều 27: Nguồn kinh phí của Hệ phái gồm:

- Quỹ thu của các Phân khu vực.
- Lệ phí cấp bằng.
- Tiền và hiện vật ủng hộ của các Mạnh Thường Quân…
- Tiền do các hoạt động gây quỹ, tổ chức biểu diễn, xuất bản sách, báo.

Điều 28: Các khoản chi của Hệ phái:

- Cho các hoạt động văn phòng Ban Thường vụ và các ban khác.
- Chi phí cho các lớp tập huấn, thi đai đẳng, đào tạo huấn luyện viên, trọng tài.
- Chi phí cho các giải đấu Hệ phái và hỗ trợ cho các phân khu có đội tuyển đi tham gia các giải Quốc gia và Quốc tế.
- Chi phí cho các quan hệ Quốc gia và Quốc tế.

Điều 29: Nguyên tắc thu chi:

- Phân chi khu thu quỹ của môn sinh hàng tháng, sau mỗi quý Phân chi khu sẽ trích phần trăm gửi về phân khu, phân khu trích phần trăm gửi về khu vực và khu vực sẽ trích phần trăm gửi về tài khoản của Hệ phái.
- Trưởng Ban tài chính và Thường vụ Hệ phái, Khu vực trưởng, Trưởng phân khu và Trưởng phân chi khu chịu trách nhiệm về mọi khoản thu chi và quyết toán của cấp đó.

Chương VI: Sửa đổi môn quy

Điều 30: Tôn chỉ và mục đích của Hệ phái minh định nơi chương I và các điều khoản quy định nơi chương này không được sửa đổi.

- Nguyên tắc và truyền thống tổ chức của Giáo sư Chưởng Tổ Suzuki Choji cho Hệ phái nơi chương III điều 8 không được sửa đổi.
- Sự sửa đổi bản môn quy (nếu có) không được trái với tôn chỉ, mục đích và truyền thống tổ chức đã nêu lên nơi chương I và chương III điều 8.
- Mỗi khi muốn sửa đổi một điều khoản nào trong bản môn quy này, Ban chấp hành Hệ phái phải triệu tập một đại hội đại biểu toàn quốc phải có ít nhất 2/3 số đại biểu được triệu tập, đại hội mới có giá trị.

HỆ PHÁI SUZUCHO KARATEDO
CHƯỞNG MÔN

TOKUO SUZUKI

VĂN HÓA ĐẠO ĐỨC KARATEDO VÀ HUYỀN THOẠI MỘT NGƯỜI THẦY TRÊN ĐẤT HUẾ

Người Nhật Bản thường nói : "Hoa đẹp nhất là hoa Anh đào, người đẹp nhất là người võ sĩ ", vẻ đẹp của hoa Anh đào là vẻ đẹp thầm kín bên trong người võ sĩ, tuy không phô diễn hương sắc nhưng dịu dàng, tinh khiết, khi nở cũng như lúc tàn, đời hoa rất đẹp. Nó ẩn chứa sức sống mãnh liệt trong cộng đồng trời đất, cũng như người võ sĩ đạo, luôn có một phong thái sống hòa hợp, tôn kính, tinh tấn và tĩnh lặng, (Hòa, Kính, Tịnh, An). Do lối sống rất khuôn mẫu về đạo đức nên giới võ sĩ đạo (Samurai) luôn khiêm tốn và dũng cảm, trung nghĩa và nhân từ, ảnh hưởng vai trò của các tôn giáo : Thần đạo, đạo Nho, đạo Phật trong nền văn hóa Nhật Bản.

Môn Kempo bởi một nhà sư Ấn Độ là Bồ Đề Đạt Ma (Bodhidharma) mang vào Trung Quốc, sau đó vào thế kỷ 15 nó đã du nhập vào Okinawa - hòn đảo lớn nhất của quần đảo Ryukyu do giao lưu thương trường. Môn võ này được hòa trộn với võ bản địa, ban đầu có tên là Reimyo Tote (Đường Thủ Huyền Bí). Đến thế kỷ 17, trong tiếp biến những luồng văn hóa nghệ thuật, khoa học kỹ thuật của nước ngoài, người Nhật rất bén nhạy tiếp thu cái mới, loại bỏ những gì không phù hợp. Sau đó, họ sáng tạo, cải biên phần còn lại một cách khoa học, để kết hợp với giá trị truyền thống, mang bản sắc của dân tộc mình. Năm 1916, thầy Gichin Funakoshi từ Okinawa về giới thiệu môn võ này tại Nhật Bản. Năm 1929, thầy cải cách, hệ thống và chính thức lấy tên Karatedo (Không Thủ Đạo) tức nghệ thuật tự vệ, nên hiểu chữ Kara trong Karatedo có nghĩa là tinh không giữa trời, người và đất; trạng thái cơ bản tận cùng của vạn vật.

Sau khi phối hợp rất nhiều võ phái ở Nhật, các vị thầy đã hệ thống Karatedo thành ba phần trọng yếu trong giáo trình giảng dạy: Kỹ thuật căn bản (Kihon Kijitsu), quyền (Kata) và đối kháng (Kumite).

Trong quá trình phát triển Không Thủ Đạo, đến nay trên thế giới có hơn một trăm hệ phái, có những hệ phái danh tiếng như: Shotokan Ryu (Tùng Đào Quán Lưu), Wado Ryu (Hòa Đạo Lưu), Shito Ryu (Mịch Đông Lưu), Okinawa Goju Ryu (Cương Nhu Lưu), Takeno Uchi Ryu (Trúc Chi Nội Lưu), Kyokushinkai Ryu (Cực Chân Hội Lưu), Shorei Ryu (Chiêu Linh Lưu), Suzucho Karatedo Ryu (Linh Trường Không Thủ Đạo Lưu) v.v...Sở dĩ môn võ này có nhiều hệ phái như thế là do hoàn cảnh, địa hình và tính cách của từng con người, từng miền đất, từng dân tộc mang lại.

Do tính chất dũng mãnh của sức mạnh, tốc độ, kỹ thuật ứng dụng toán học, vật lý học và tâm - sinh lý học nên đòn thế Karatedo cực nhanh, ngắn gọn, chính xác, dứt điểm đúng lúc, có sức xuyên phá rất nguy hiểm và chuẩn đích.

Đạo lý Karatedo dựa trên lẽ sống cao thượng, tu dưỡng thân tâm, tôn trọng đối phương như tôn trọng chính mình, hoàn toàn phủ nhận bạo lực, không hiếu chiến và thù hận. Một võ sĩ Không Thủ Đạo chân chính (Karateka) không bao giờ tấn công trước, chủ yếu là hóa giải, tự vệ. Tuy nhiên, do đặc trưng độc đáo trong chiến pháp của môn võ, phòng ngự cũng là tấn công nên thường dễ xảy ra thương vong. Vì vậy, các thế hệ tiếp nối phải đặt nhiều luật lệ khắc khe nhằm hạn chế những tai họa.

Do nhiều yếu tố trong quá trình hình thành và phát triển, với những bước thăng trầm qua nhiều thập kỷ, Không Thủ Đạo ngày nay phần lớn trở thành một môn võ mang tính thể thao tao nhã, hấp dẫn nhiều thanh thiếu niên trên khắp thế giới. Riêng tại Việt Nam là một cơ duyên: Giáo sư Choji Suzuki - Sáng tổ Hệ phái Suzucho Karatedo Ryu (Linh Trường Không Thủ Đạo Lưu phái) là người đầu tiên đã gieo hạt giống Karatedo vào Việt Nam. Lúc bấy giờ, ông mang 4 đẳng Karatedo và 2 đẳng Judo quốc tế, thuộc hệ phái Takeno Uchi Ryu (Trúc Chi Nội Lưu) - Một hệ phái được truyền thừa trong nhà chùa, thuộc dòng Thiền Soto (Tào Động) ở Nagasaki (Nhật Bản). Suzucho có nghĩa là "Tiếng chuông vang xa" nhưng cũng là họ và tên ghép lại của Chưởng tổ sáng lập.

Trước khi được nhắc về người, chúng tôi xin đốt nén hương lòng để tưởng nhớ vị thầy kính mến ở cõi vĩnh hằng.

Ông sinh ngày 10 - 6 - 1919 ở Miyagiken miền bắc Nhật Bản và mất ngày 6 - 2 - 1995 tại cố quận. Cuộc đời võ nghiệp với nhiều hành trạng đầy huyền thoại của một võ sĩ đạo xứ hoa tuyết của ông có một ngã rẽ định mệnh gắn bó với người Việt Nam. Trong Chiến tranh thế giới lần thứ hai, tàu ông bị đắm lênh đênh rất nhiều ngày, thập tử nhất sinh với mảnh ván nhỏ trên biển Thái Bình rồi lưu lạc đến Việt Nam năm 1940. Cũng từ đây, với đạo nghĩa một võ sĩ ông đứng về phía kháng chiến. Sau chiến tranh thế giới lần thứ hai kết thúc năm 1945, ông ở lại Việt Nam huấn luyện những bài võ Karatedo chiến đấu đầu tiên cho bộ đội, tự vệ phục vụ vùng Liên khu bốn của Cách mạng.

Năm 1952, ông lập gia đình với bà Nguyễn Thị Minh Lệ (Cô Năm) - Người nữ cứu thương của Liên khu năm gốc Bình Định, ông rất thích họ tên người Việt là Phan Văn Phúc. Lúc bấy giờ, ông có phương tiện là chiếc xe Mobyllet cọc cạch và một căn hộ nhỏ hẹp, vỏn vẹn chỉ có hai phòng tập, tất cả không quá 200 m^2 ở số 8 – Võ Tánh (hiện nay là đường Nguyễn Chí Thanh, Thành Phố Huế). Chính nơi đây từ năm 1956, ông đã truyền thụ cho một số môn đồ tâm huyết làm nòng cốt, đến năm 1960 võ đường Suzucho Karatedo Ryu Suzuki Dojo Noen mới chính thức hoạt động thu nhận môn sinh với môn qui rất nghiêm khắc, bằng phương pháp truyền thống rất phong phú, khoa học và thực dụng. Sau này, anh Phan Văn Minh Đức (Tokuo Suzuki) - Chưởng môn nhân đời thứ hai đang nối nghiệp bố ở Nhật Bản. Trong nhiều thế hệ có những môn đồ, cao đồ thành danh như anh Henry Nguyễn Xuân Dũng, Hạ Quốc Huy, Lê Văn Thạnh, Khương Công Thêm, Trần Đình Tùng, Hoàng Như Bộn, Nguyễn

Bá Kiều, Ngô Văn Thanh, Ngô Văn Quý, Nguyễn Ngọc Thạo, Trần Định, Phan Hữu Bốn, Nguyễn Đình Kỉnh, Nguyễn Tấn Kiệt, Dương Đình Vinh, Nguyễn Chí Trí, Nguyễn Thông, Võ Đại Vạn, Tôn Vĩ Đại, Trương Dẫn, Lê Công, Đoàn Đình Long, Nguyễn văn Hóa, Cao Xuân Minh Tú, Trần văn Lợi, Phạm Phú Ngọ, anh Ngọc, anh Tiến, Pháp, Hùng, Dũng v.v... Cũng từ chiếc nôi này, học trò của ông không những rèn luyện đầy đủ yếu tố tinh thần và thể chất của Võ sĩ đạo mà còn lan tỏa, thành công ở nhiều lãnh vực khác.

Sau ngày đất nước hoàn toàn giải phóng năm 1975, tại Thừa Thiên Huế - chiếc nôi của nền Karatedo truyền thống, học trò xuất sắc của thầy Choji Suzuki là anh Lê Văn Thạnh - Đệ bát đẳng Karatedo Suzucho Ryu, Đệ ngũ đẳng Karatedo Shotokan Ryu, Trưởng tràng Hệ phái Suzucho Karatedo Ryu, Phó Chủ tịch Liên đoàn Karatedo Lâm thời Việt Nam, Huấn luyện viên Đội tuyển Karatedo Việt Nam, Trọng tài Quốc gia, Trưởng bộ môn Karatedo Thừa Thiên Huế tiếp nối bước thầy, khôi phục và phát triển phong trào với qui mô rộng lớn, đào tạo nhiều đội ngũ vận động viên, huấn luyện viên, trọng tài Karatedo, đã giành nhiều thành tích đáng kể trong các giải SEA GAMES, ASIAD... góp phần làm rạng rỡ ân sư và nền Karatedo Việt Nam.

Rất nhiều người thế hệ trước đã kể lại nhiều huyền thoại về thầy Choji trên đất Huế: nào là những thử thách trong tầm sư cầu đạo, một bài quyền chuyên luyện phải mất 3 năm, những phương pháp Tewaza, Te-Ashiwaza, Ukewaza, Oyodosa, những bài quyền Yen, Maki - đặc dị của hệ phái, Yen mang ý nghĩa về sự giàu có, ở đây không những chỉ sự sung mãn vật chất mà cả giàu có tri thức. Maki là quyển (cuộn), mang ý nghĩa về sức mạnh tự thắp sáng để vượt qua những ghềnh thác trong phận người do phát triển tuệ giác; những bài học "tâm sáng như trăng rằm, tâm lặng như mặt hồ thu", hoặc "làm giàu tri thức, làm giàu ứng xử, giúp người là giúp mình" hay "khuất phục được kẻ thù bằng con đường hoà bình là mục đích của Karatedo"; những thân pháp cực kì nhanh nhẹn tưởng như tương phản với ngoại hình... Nhưng điều đáng quý khi nói về vị thầy của mình, các môn sinh nghĩ đó là một biểu tượng của đức khiêm cung, sự công bằng và lòng nhân ái. Đời sống thanh bạch, giản dị của ông như một loài hoa không phô diễn hương sắc.

Cuộc đời võ nghiệp đa đoan gần 80 năm trôi nổi hành hiệp của thầy Choji Suzuki để lại một dấu ấn sâu sắc về tài năng và đạo đức. Ông đã truyền thụ Karatedo cho hàng vạn môn đồ tại Việt Nam và một số nước trên thế giới. Hằng năm, môn sinh lấy ngày sinh của ông 10 - 6 làm ngày truyền thống cho hệ phái.

PHAN CHI
(Huế - 1998)

QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN CỦA KARATEDO

Thời hồng hoang nguyên thủy, khi con người còn săn bắt hái lượm cũng đã biết võ thuật để tồn tại. Ngày nay, mọi người trên thế giới vẫn nghĩ về Okinawa - Một hòn đảo lớn nhất của quần đảo Ryukyu là đất tổ của Karatedo (Không Thủ Đạo).

Vào đời nhà Lương ở Trung Quốc, năm 520 (sau Công nguyên) có một vị sư (Tổ sư thứ 28 của Phật giáo) từ Ấn Độ sang Trung Quốc truyền đạo đó là Bồ Đề Đạt Ma (Bodhidharma). Tại đây, ông là Sơ tổ của Thiền tông. Vì vua Lương Võ Đế và triều thần không hiểu được diệu đạo nên ông vượt sông Trường Giang (theo truyền thuyết trên một cọng cỏ lau) đến trú trì tại chùa Thiếu Lâm (tỉnh Phúc Kiến) ngồi thiền (Zazen) nhìn vách đá chín năm. Pháp môn tu tập của ông rất khó nghiên cứu mà phải chứng nghiệm trực tiếp (*Giáo ngoại biệt truyền, Bất lập văn tự, Trực chỉ chân tâm, Kiến tánh thành Phật*). Một hôm, ông thấy môn đồ không chịu đựng nổi thời tiết giá rét khắc nghiệt khi hành thiền, nên thét lên một tiếng "Kiai" để lay thức nội tâm, hợp nhất sức mạnh, gia tăng khả năng chịu đựng cho các đệ tử. Từ đó, ông hướng dẫn Dịch Cân Tẩy Tủy Kinh để bảo tồn sức khỏe và mười tám thế võ giúp đệ tử vượt qua trở ngại, khó khăn khi đi truyền đạo. Vì vậy, nên người ta gọi là Shorin Kempo (võ Thiếu Lâm), thời nhà Đường có tên gọi là Tote (Đường Thủ).

Đến thế kỷ 15, khi Ryukyu còn bị Trung Quốc thống trị, một vị Lãnh sự Trung Quốc đã mang môn Shorin Kempo của nước này đến Ryukyu . Tại đây, môn Kempo của Trung Quốc đã được chấp nhận và bản địa hóa. Lúc đầu, nó chỉ truyền bá trong khu kiều dân Trung Quốc, được hình thành ở ngoại ô thành phố Naha rồi sau đó xuất hiện ở Shuri và Tomari. Tuy nhiên, sau Kỷ nguyên Kamakura (năm 1200), môn Kempo này cũng không giữ được bí truyền. Nó được người Nhật khám phá, nghiên cứu và phối hợp với nhiều võ phái để có một môn võ khác khoa học và thực dụng hơn.

Năm 1429, vào thời Muromachi, vua Sho Hashi hoàn tất việc thống nhất các lãnh địa ở Okinawa . Để ngăn chặn mưu toan nổi loạn, nhà vua nghiêm cấm việc sử dụng vũ khí ngoại trừ quân đội, các nhà quý tộc và triều đình. Đến thế kỷ 17 (năm 1609), dân chúng trên đảo chịu sưu cao thuế nặng bởi sự xâm chiếm của Lãnh chúa Satsuma, nhất là lúc quyền lực tập trung trong tay của Tổng đốc Toyotomi Hideyoshi mà dân chúng thời đó gọi là "cuộc săn kiếm của

Hideyoshi". Người dân chỉ được phép dùng dao khi đã đăng ký mượn trong một thời gian rất ngắn nên từ đó, các hệ phái môn Kempo đã phải hoạt động ngầm. Người dân đảo này muốn thắng được quân lính có trang bị vũ khí sắt bén họ phải nung nấu ý chí bằng cách hạ thủ đối phương chỉ bằng một đòn đánh. Muốn được vậy, họ bí mật khổ luyện hằng ngày, qua nhiều tháng năm đã biến tay chân và những bộ phận khác của cơ thể thành một thứ vũ khí có sức hủy diệt lớn. Để có hiệu quả của lực công phá, họ phải tập cho chai cứng các ngón tay, nắm đấm, phải xĩa hàng ngày vào thùng đậu dần dần cho đến tận đáy thùng hàng nghìn lần. Sau một thời gian luyện tập điều đặn, bài tập này được thay vào là cát, sạn, sắt vụn và các vật thể khác. Để có được một quả đấm trên 700Kg, hằng ngày họ phải đấm qua thác nước không để ướt tay hoặc gắp ruồi trên chén cơm để luyện một đòn đấm, một cú chặt bằng cạnh bàn tay. Muốn có một cú đá trên 1000Kg, họ đá hàng vạn lần vào các thân cây, bó mây có tính đàn hồi. Trong kỹ thuật của nghệ thuật tự vệ, đòn đấm, đá, đỡ... phải cực nhanh mới tạo ra sức mạnh và đạt tốc độ tối đa. Vận tốc sẽ làm tăng động lực theo công thức $KE=1/2\ M \times V^2$ (KE là động lực, M là khối lượng, V là tốc độ). Nếu khối lượng (M) tăng gấp đôi thì động lực (KE) tăng gấp đôi. Nếu tốc độ (V) tăng gấp đôi thì động lực (KE) sẽ tăng gấp bốn lần. Đồng thời, họ áp dụng lực phản ($\vec{N} = -\vec{P}$) tức là đánh (hoặc đá) ra giật vào cùng một thời gian (trên một đường thẳng khương tuyến) như viên đạn bắn ra khi xuyên phá mục tiêu mới có hiệu quả. Đòn đỡ (Uke) cũng sẽ giảm tác dụng nếu không áp dụng quán tính Moment ($\uparrow\leftrightarrow\downarrow M=F.\ d$). Vai trò của hông, vai, lưng... khi thực hiện kỹ thuật phối hợp với bụng dưới sẽ tạo lực rất nhiều cho sức mạnh tổng thể, xuyên suốt. Nguyên lý thăng bằng ($F1d1= Fedz$, $\vec{F}21 = -\vec{F}12$) được áp dụng là điều không thể thiếu vắng. Từ huyệt Đan Điền (Taden) trở xuống chân đế là nơi chịu trọng lượng cơ thể để giữ thăng bằng, vai trò của hai bàn chân làm nhiệm vụ di động cho trọng lượng đó. Nếu phối hợp liên động nguồn lực (Kime) toàn thân với các nguyên lý trên, đòn thế của họ khi đến mục tiêu sẽ mang lại kết quả tuyệt diệu. Khi cần dứt điểm, họ thét "Kiai"để huy động tập trung cường lực phối hợp với hơi thở mới có thể phá vỡ áo giáp sắt hay chiếc mũ thép của đối phương được. Phương pháp thở bằng cơ hoành hô hấp Đan Điền cũng được phối hợp nhịp nhàng qua các kỹ thuật. Họ phải ngồi Thiền (Zazen) hằng ngày cho đầu óc trống không, tập trung tư tưởng để khai thác năng lượng bản thân. Sự phối hợp phòng ngự, công, thủ được các cao thủ chiêm nghiệm giữa thiên nhiên và con người, hoặc qua thực chiến để sáng tạo thành những quyền pháp (Kata) rất có ý nghĩa.

Để qua mắt đối phương, họ sáng tạo các vũ khí trá hình làm cho đối phương bất ngờ, phải khiếp sợ. Đó là những nông cụ để tác nghiệp của người nông dân chống lại dáo, gươm, thương, kích... khiến đối phương phải nhiều phen chiến bại. Những vũ khí này trước tiên là đòn gánh dài khoảng 2m như trường côn (Bo) sử dụng quyền biến trong mọi tình huống. Tiếp theo là chiếc néo đập lúa (còn gọi là côn nhị khúc hay Nunchaku) được sử dụng vừa bảo vệ thân thể

vừa tấn công đa phương, làm đối phương có vũ khí sắt bén khó xoay xở được. Câu liêm (Kama), cặp câu liêm (lưỡi hái) cũng là vũ khí nguy hiểm cho đối phương mang kiếm. Đòn xay bột (Tonfa) với đường đi rất khó nhận biết vô cùng lợi hại khi sử dụng hai cái. Xóc rơm đinh ba (Sai) như một kiếm ngắn nhưng trùi mũi, đánh được cả hai đầu, có hai mấu để bắt, khóa, có thể sử dụng hai hoặc ba Sai trong tay một người sử dụng thành thạo. Lúc lâm trận, nó có thể gài bắt, ném, phóng và bẻ gãy kiếm đối phương một cách dễ dàng. Đa phần các loại vũ khí của Okinawa đều làm cho đối phương không ngờ và dấu diếm an toàn ở tay áo hoặc ngực áo. Với trình độ cao, người sử dụng có thể khống chế kiếm, kích, mã tấu v.v....

Đến thế kỷ 18, chính sách nghiêm cấm sử dụng vũ khí trong dân chúng nói trên chấm dứt. Năm 1901, Karatedo được chấp nhận như một môn học trong chương trình giáo dục thể chất tại các trường phổ thông ở Shuri của Okinawa nên còn được gọi là Okinawate. Vì có sự hòa trộn giữa võ cổ truyền người Nhật và môn võ gốc Okinawa nên qua các thời kỳ nó có nhiều tên gọi khác nhau.

Vào đầu thế kỷ 20 (năm 1916), thầy Gichin Funakoshi - Người đã Hiện đại hoá Karatedo (Học trò của Tổ sư Yasutsune Itosu) từ Okinawa về Nhật Bản truyền bá môn Karatedo hiện đại. Tháng 5 - 1922, tại trung tâm Thể dục thể thao Tokyo, thầy đã giới thiệu và biểu diễn môn võ này. Sau đó, thầy giữ chức Chủ tịch Hội võ thuật Cấp tiến Xã hội Okinawa (Okinawa – Shobukai). Đến năm 1929, thầy Gichin Funakoshi đã thay đổi các từ tượng hình để viết chữ "Không" nhấn mạnh tính không của vạn pháp dựa theo nguyên lý "Vô hành, vô tâm, tâm vô trú xứ" và lấy tên là Karatedo (Không Thủ Đạo). Thầy cũng hệ thống lại môn võ này thành ba phần chính là : Kỹ thuật căn bản (Kihon Kijitsu), Quyền (Kata) và Đối kháng (Kumite) được các hệ phái khác ủng hộ, thời kỳ này gọi là Shin Karatedo (Tân Không Thủ Đạo). Cũng ở thời gian này, các câu lạc bộ được thành lập trong các trường Đại học Hoàng gia ở Tokyo, Shoka, Takusoku...

Năm 1930, thầy Kenwa Mabuni (Chưởng môn Hệ phái Shito Ryu) và Chojun Miyagi (Chưởng môn Hệ phái Goju Ryu) cũng đã thành lập nhiều Câu lạc bộ Karatedo lớn ở Osaka. Đến năm 1935, thầy Gichin Funakoshi biên soạn và xuất bản cuốn sách "Karatedo Kyohan" tạo bước phát triển vững chắc trong làng võ thuật Nhật Bản. Năm 1936, thầy đã thành lập Hệ phái Shotokan Ryu (Tùng Đào Quán Lưu). Sau này, thầy Hironiri Ohtsuka cũng thành lập Hệ phái Wado Ryu (Hòa Đạo Lưu). Bốn hệ phái chính này có một số nét đặc trưng phòng ngự như sau:

1) Hệ phái Shotokan Ryu (Tùng Đào Quán Lưu): "Đòn đỡ cũng là đòn tấn công dưới sự bộc phát của cường lực (Kime) cao nhất".

a) *Sức mạnh*: Tốc độ càng nhanh thì sức càng mạnh, cường lực càng dũng mãnh mới xuyên phá được mục tiêu như khi luyện công phá. Bạn phải tập trung sức mạnh bàn tay (hoặc chân) và khi va chạm phải xuyên suốt bất kỳ vật cản nào mới mang lại hiệu quả. Trong đối kháng hiện đại, khi một đòn đấm thuận vào

trung tâm cơ thể đối phương, bạn dùng bàn chân trước để xoay mũi chân sau về trước, tay cùng chiều với chân đấm ra chuyển thân mình thành tấn trước, vai nghiêng 45^0 khi chân chạm đất trước mặt. Hiệu quả của nó là ở cường lực xuyên phá. Trong đối kháng truyền thống, lúc đối phương đang lao nhanh vào tấn công bạn là thời điểm bạn sử dụng sức mạnh tối đa, chỉ cần một kỹ thuật đá ngang (Yoko geri) cho hai lực nghịch cộng lại sẽ có hiệu quả tốt. Đỡ bằng nắm đấm (Ken) để ngăn chặn đòn tấn công của đối phương trực tiếp là lấy sức mạnh để phá vỡ sức mạnh.

b) *Tốc độ:* Đỡ nhanh nhẹn, nhu nhuyễn. Nó thuần về kỹ thuật tay mở (Sho), không va chạm trực tiếp, để linh hoạt dự bị cho những kỹ thuật phản công ngay sau khi đỡ. Đồng thời, bạn phải phối hợp tốt di chuyển thân pháp nhanh nhẹn để thực hiện kỹ thuật.

Những kỹ thuật căn bản nhưng được tập luyện thường xuyên như: Jodan age uke, Chudan uchi uke, Gedan Barai để được chuẩn xác phương hướng, phát lực hiệu quả. Sau đó, bạn tăng tốc độ, di chuyển theo đòn tấn công của đối phương. Những kỹ thuật này được biến thế qua kỹ thuật tay mở. Dạng này cũng được áp dụng trong các quyền thức các bài quyền nhập môn chủ yếu là nắm tay. Khi quá trình luyện tập lâu hơn, theo trình độ tăng tiến, bàn tay mở sẽ áp dụng nhiều hơn. Đòn đỡ của Shotokan Ryu là Tốc độ + Sức mạnh = Kime.

2) Hệ phái Wado Ryu (Hòa Đạo Lưu): " Đòn đỡ cũng là điều kiện để tấn công".

Đòn đỡ luôn là động tác dự bị tấn công, nó sẽ không thực hiện nếu không nhằm mục đích tấn công. Đòn đỡ muốn có hiệu quả phải trên cơ sở đòn tấn công của đối phương nương theo chiều tấn công, không cản lại bằng những kỹ thuật Nagashi (dòng chảy), Inashi (đã qua) và Nori (cưỡi) để làm giảm lực tấn công của đối phương.

Khi đỡ đòn, kỹ thuật rất đa dạng, nhiều bộ vị trên cơ thể được sử dụng triệt để, tiến thoái xoay chuyển được chia đều cho toàn thân để nương một cực nhỏ chống đối lại cực lớn với phương pháp "Tam vị nhất thể" (3 trong 1). Ví dụ: đối phương tấn công một đòn đấm vào mặt, bạn sẽ nương theo đòn ấy chia đều khoảng cách cho các kỹ pháp: *chuyển vị* tức là thay đổi vị trí chân, *chuyển thể* tức là xoay chuyển toàn thân bằng hông và *chuyển kỹ* tức là làm biến đổi kỹ pháp. Nếu được vậy, bạn sẽ không chỉ vận dụng nhiều kỹ thuật ở đôi tay mà là của kỹ thuật toàn thân.

Trong tập luyện, bạn luôn ý thức "Phòng ngự là tấn công và tấn công cũng là phòng ngự", không sử dụng kỹ thuật đơn điệu mà phải sáng tạo.

3) Hệ phái Shito Ryu (Mịch Đông Lưu): "Quán tưởng (nhìn thấy) đối phương để có kỹ thuật phù hợp".

Hệ phái này chú trọng các động tác nhanh nhẹn, tư thế đối kháng với tấn cao di động hữu hiệu, ít sử dụng lực, không cứng nhắc nguyên tắc mà sáng tạo phù hợp theo thể tạng mỗi người.

Quan niệm của Hệ phái Shito Ryu theo phương châm:

a) Rakka (Cánh hoa rơi): Đón đỡ đòn tấn công của đối phương đến như hứng đỡ cánh hoa đang rơi xuống mặt đất.

b) Ryusui (Dòng chảy): Khi đỡ đòn tấn công của đối phương, ta phải nương theo lực đánh của họ như dòng nước chảy chứ không đỡ trực tiếp.

c) Ten-i (Hoán vị): Đòn tấn công của đối phương đến, chúng ta di chuyển thích hợp theo một trong tám hướng với đòn tấn công đó.

d) Kussin (Ẩn thân): Đòn tấn công của đối phương đến, chúng ta hóa giải bằng cách co duỗi thân thể, tạo khoảng cách an toàn mà đòn tấn công không thể va chạm được, ngay sau đó trở về vị trí cũ để phản công.

e) Hangeki (Phản kích): Phòng ngự và tấn công là một (Công phòng nhất thể), các bạn hóa giải được từ dự đoán được đòn tấn công của đối phương và phản công ngay cử động đầu tiên.

Tất cả phương pháp hóa giải của Hệ phái Shito Ryu được tập luyện từ kỹ thuật căn bản đến quyền thức, luôn ước lượng tốc độ, sức mạnh đối phương để áp dụng kỹ thuật có lợi thế cho ta. Nếu bạn cảm thấy tình huống khoảng cách không có lực, hãy áp dụng "Cánh hoa rơi". Bạn hãy luôn soi rọi, tìm kiếm kẻ hở của đối phương để có kỹ thuật phù hợp.

4)Hệ phái Okinawa Goju Ryu (Cương Nhu Lưu):

Quan niệm của hệ phái này là "Chuyển động tròn" tức ứng dụng trong phòng ngự hoặc tấn công muốn có hiệu quả tốt, phải xoay chuyển liên động của các thành phần thân thể: hông, vai, cánh tay, chân v.v...Để hóa giải, bạn ứng dụng quán tính Moment ($\uparrow\leftrightarrow\downarrow M=F.d$) vào kỹ thuật để lực mạnh nhất phát sinh vào giai đoạn giữa, khi lực va chạm đến sẽ bị triệt tiêu. Trong Goju Ryu, kỹ thuật được ước lượng tốc độ và sức mạnh, những sức mạnh không có lợi sẽ bị loại bỏ dần, kết hợp với các kỹ thuật nhu để cương nhu được nhuần nhuyễn tạo ra sức mạnh tối đa. Hệ phái này chú trọng những điểm nhấn về các động tác nhanh-chậm-thả lỏng kết hợp sự điều khí hít thở cơ bụng, các kỹ thuật ngắn gọn, chặt chẽ. Phương pháp tập luyện có 3 cách:

a) Luyện kỹ thuật Hachisabaki (Tám tám): Cánh tay xoay chuyển theo hình số 8 tạo sự linh hoạt cho chân và hông. Phương pháp di chuyển 4 phương hướng chính 90^0 và 4 hướng chếch 45^0.

b) Kakie (Quái thủ): Tạo sự niêm dính của hai cánh tay.

c) Sanchin (Tam chiến): Bài quyền giúp tấn pháp kiên cố để phát triển toàn diện.

Karatedo có trên một trăm hệ phái, mặc dù có rất nhiều hệ phái khác nhau nhưng tất cả đều theo một hệ thống võ thuật thế giới.

Đến năm 1940, Karatedo được tôn vinh ở Nhật Bản, trở thành bộ môn tiêu biểu nhất trong làng võ thuật nước này, rất nhiều trường Trung, Đại học đã thành lập Câu lạc bộ riêng. Karatedo không những được giới trẻ yêu thích để phát triển thân thể cường tráng, giáo dục tinh thần và thể chất mà còn đến với giới trung

niên, các em thiếu niên như một phương cách gìn giữ sức khỏe. Môn võ này cũng rất tiện ích cho người phụ nữ nào muốn có một thân hình thon thả và để tự vệ khi cần thiết. Cũng vào năm này, thầy Choji Suzuki (Tổ sư của Karatedo Việt Nam) - Thuộc Hệ phái Takeno Uchi Ryu (Trúc Chi Nội lưu) của dòng thiền Soto (Tào Động) ở Nagasaki truyền thụ với mục đích "làm giàu tri thức, làm giàu ứng xử và giúp người là giúp mình". Sau Chiến tranh thế giới lần thứ hai kết thúc vào năm 1945, thầy tình nguyện ở lại Việt Nam dạy những bài võ Karatedo truyền thống đầu tiên mang tính chiến đấu thực dụng cho bộ đội, tự vệ ở Liên khu bốn, sau đó chuyển công tác về Liên khu năm. Đến năm 1954 thầy về Huế sinh sống và dạy võ. Năm 1960 thầy thành lập Đạo đường Linh Trường Không Thủ Đạo (Suzucho Karatedo Ryu Suzuki Dojo Noen), Suzucho là họ và tên ghép của người sáng lập nhưng cũng có nghĩa là "Tiếng chuông vang xa". Hệ thống giảng dạy của hệ phái này là phương pháp Tewaza, Te-Ashiwaza, Ukewaza, Oyodosa...cùng 9 bài quyền: 6 bài Yen và 3 bài Maki nhằm mục đích "làm giàu tri thức, làm giàu ứng xử và không vì danh lợi cá nhân, quyền lực, được, mất, thực, hư ở cõi người" với tôn chỉ truyền thống: "Nhân ái, Trí tuệ, Dũng cảm" để rèn luyện tinh thần và thể chất, hành xử quang minh, chính trực, công bằng và cao thượng. Lấy sự chính trực và lòng chân thật làm hành trang đi tới Đạo. Với môn quy rất nghiêm khắc, người nhập môn phải chuẩn mực đạo đức, tôn trọng Đạo đường (Dojo), nghi thức, trung thực với mọi người, không chửi thề, thậm chí không hút thuốc lá, uống rượu. Họ được tôi luyện để bình thản với thắng, thua ở đời thường bằng một niềm tin, thấu đáo mọi lẽ, với khát vọng, ước ao đã hoạch định để hành động nỗ lực đến mục đích mong muốn, nhằm vươn tới Chân - Thiện - Mỹ. Hệ phái Suzucho Karatedo Ryu có độ dày hoạt động trên bốn mươi bảy năm và nhất là thầy Chưởng môn sống gắn bó hơn nữa cuộc đời mình với đất nước Việt Nam - Nơi có truyền thống văn hóa và lịch sử anh hùng nên hấp thụ nền văn hóa ở đây. Vì thế, môn võ này mặc nhiên trở thành Karatedo Việt Nam, có lực lượng môn sinh đông đảo nhất. Hiện nay hơn bốn vạn người tập luyện hằng ngày với năm khu vực của sáu mươi tư tỉnh, thành. Ngoài ra, hệ phái còn có trên mười Phân đường đã phát triển ở các quốc gia khác như Australia, Mỹ, Canada và Đông âu...Thời gian qua, Karatedo Việt Nam đã gặt hái nhiều thành quả vẻ vang với rất nhiều huy chương vàng, bạc ở các giải Khu vực, Châu lục và Thế giới mang vinh quang về cho Tổ quốc. Tổ chức Hệ phái hoạt động theo truyền thống của cố Chưởng môn đời thứ nhất: Choji Suzuki, được sự bảo trợ của Uỷ ban Thể dục Thể thao Việt Nam. Chưởng môn bổ nhiệm Trưởng tràng thành lập Ban Chấp hành, Ban Thường vụ và các Ban Chuyên môn. Chưởng môn có thể bãi miễn nếu Trưởng tràng và Ban Chấp hành làm việc không hiệu quả. Hiện nay, Hệ phái Suzucho Karatedo đã chuẩn hóa kỹ thuật hài hòa với bốn Lưu phái chính là Shotokan Ryu (Tùng Đào Quán Lưu), Wado Ryu (Hòa Đạo Lưu), Shito Ryu (Mịch Đông Lưu) và Okinawa Goju Ryu (Cương Nhu Lưu) để cải tiến phương pháp huấn luyện và luyện tập được phát triển trên diện rộng phù hợp trong giai

đoạn đất nước hội nhập và phát triển. Suzucho Ryu có thể hoà trộn, thẩm thấu Karatedo Hiện đại và Karatedo Truyền thống để biết người, hiểu mình nhưng không đánh mất nét đặc trưng của Suzucho Karatedo Việt Nam - Nền móng của nghệ thuật tự vệ truyền thống Suzucho Ryu sẽ không thể lẫn vào đâu được. Ngày 18-3-2007, Hệ phái Suzucho Ryu đã tiến hành Đại hội Đại biểu Toàn quốc lần thứ XIV (nhiệm kỳ 2007-2012) tại TP.Hồ Chí Minh, đã thống nhất 9 chương trình hành động cụ thể của nhiệm kỳ này với tinh thần đoàn kết, trí tuệ, sáng tạo, chủ động hội nhập và phát triển. Đại hội đã thông qua sửa đổi môn quy, quyết định kể từ nay hệ phái có tên gọi là Suzucho Karatedo Ryu (Linh Trường Không Thủ Đạo Phái), phù hiệu hệ phái theo đúng mẫu cũ (Sư huynh Hạ Quốc Huy thiết kế từ tháng 3-1973), Tổ sư của Suzucho Karatedo Ryu: Choji Suzuki (Phan Văn Phúc),Chưởng môn đời thứ hai: Tokuo Suzuki (Phan Văn Minh Đức). Trưởng tràng Hệ phái Suzucho Karatedo Ryu: Lê Văn Thạnh, hiện là Phó Chủ tịch Liên đoàn Karatedo Lâm thời Việt Nam - Trọng tài Quốc gia - Huấn luyện viên Đội tuyển Karatedo Việt Nam - Trưởng Bộ môn Karatedo tỉnh Thừa Thiên Huế - Chuyên gia Karatedo Đội tuyển Lào; Lê Công - Phó Trưởng tràng Hệ phái Suzucho Karatedo Ryu - Phó Chủ tịch Liên đoàn Karatedo Lâm thời Việt Nam - Huấn luyện viên Trưởng Đội tuyển Karatedo Việt Nam - Trọng tài Quốc gia; Phó Trưởng tràng Ngô Văn Thanh, Phó Trưởng tràng Nguyễn Tấn Kiệt và Tổng thư ký Nguyễn Ngọc Thạo... ngoài ra, còn có các cao đồ và môn đồ như Henry Nguyễn Xuân Dũng, Hạ Quốc Huy, Trần Đình Tùng, Khương Công Thêm, Ngô Văn Quý (Thư ký Chưởng môn từ đời thứ nhất đến nay, chồng của Trưởng nữ thầy Choji Suzuki là Michiko Suzuki), Hoàng Như Bôn, Nguyễn Bá Kiều, Trần Định, Dương Đình Vinh, Nguyễn Chí Trí, Tôn Vĩ Đại, Trương Dẫn, Phan Hữu Bốn, Nguyễn Đình Kinh, Nguyễn Thông, Cao Xuân Minh Tú, Trần Văn Lợi, Phạm Phú Ngọ, Phan Chi, Huỳnh Tiến, Trương Đình Hùng, Lê Công, Đoàn Đình Long, Nguyễn Đình Sơn, Lê Văn Phước, Hoàng Công Minh, Nguyễn Thành Tự, Nguyễn Phi Hổ, Huỳnh Văn Muôn, Võ Ngọc Tín, Dương Đình Hội, Lê Văn Lộc, Lê Văn Thọ, Hoàng Mai Sơn, Dương Phước Hùng, Hồ Vũ Sang, Nguyễn Đình Anh Tuấn, Hà Thị Kiều Trang, Nguyễn Thị Thảo Quyên, Hồ Thu Nguyệt Hằng, Nguyễn Nguyệt Ánh, Phạm Hồng Hà, Hồ Nhân Ái, Nguyễn Như Minh v.v... đã đóng góp rất nhiều cho sự phát triển Karatedo Việt Nam ngày nay.

Vào năm 1950, các giải Karatedo được lần lượt tổ chức và phát triển mạnh mẽ tại các trường Đại học Nhật Bản. Thời kỳ này, ở đất Phù Tang, Karatedo tiến xa hơn những khu vực khác cả bề rộng lẫn chiều sâu. Đến năm 1958, Hội Karatedo Nhật Bản tổ chức giải vô địch Karatedo Toàn quốc đầu tiên. Luật lệ thi đấu Không Thủ Đạo đã được đặt ra nhằm mục đích hạn chế tối đa chấn thương, tử vong của vận động viên khi tranh giải. Vì vậy, các cuộc tranh tài càng phát triển, nhất là giữa các trường Đại học và Karatedo đã trở thành môn võ thuật mang tính thể thao. Trong tất cả kỹ thuật của Karatedo đều phải dựa trên nguyên

lý toán học, vật lý học và phù hợp tâm - sinh lý học, kỹ thuật cương và nhu được phối hợp khoa học, với những va chạm ngắn, gọn, hẹp nên rất hiệu quả trong thực chiến. Hơn nữa, nó là một môn võ sau nền tảng căn bản là sự sáng tạo, không mặc định, là một loại vũ khí tự có của người tập để chiến đấu trong mọi địa hình, địa vật, trong cả không gian và thời gian hạn chế.

Trong Karatedo, tự vệ, phòng ngự có nghĩa là tấn công nên từ kỹ thuật sơ cấp cho đến cấp thượng đẳng đều không tấn công trước "Karate ni sente nashi" tinh thần của nó là không bạo lực, luôn nhẫn nhịn, đa phần hệ thống quyền pháp (Kata) của Karatedo đều bắt đầu bằng đòn đỡ. Mục đích đòn đỡ trong Karatedo là làm lệch hướng đòn tấn công của đối phương. Tuy nhiên, đòn đỡ để tự vệ cũng chính là đòn tấn công nhưng không mang ý nghĩa thụ động mà phải sáng tạo triệt để. Vì vậy, trong Karatedo phòng ngự tức tấn công và tấn công cũng là phòng ngự nên phải có kỹ chiến pháp để chiến đấu bảo toàn sự phòng ngự đó và nhất là không dùng sự hiểu biết về nó vào mục đích không chính đáng. Bởi vậy, khi tranh tài đối kháng, vận động viên có tâm an, thần định, có tinh thần thượng võ và hiểu rõ huyền vi trong cõi người mới lĩnh hội được điều này.

Sở dĩ Karatedo hấp dẫn mọi người khắp năm châu chính vì tính chất khoa học, thực dụng, mang tính thẩm mỹ và văn hóa đạo đức của môn võ này: tự vệ chiến đấu để chiến thắng nhưng tôn trọng đối phương, không hãnh tiến. Cho đến nay, Karatedo đã được truyền bá khắp nơi trên thế giới, từ Đông sang Tây với sự năng nổ của các Võ sư, Huấn luyện viên nhiều quốc gia khác nhau. Vì thế, Karatedo đã trở thành tài sản chung của cả nhân loại.

Năm 1960, tổ chức Hiệp hội Không Thủ Đạo Thế giới gọi tắt là W.U.K.O (The World Union of the Karatedo Organization) được thành lập. Kể từ đó, bằng nỗ lực của mình, tổ chức Hiệp hội đã gieo vào nhận thức của các môn sinh Không Thủ Đạo những ước mơ cao đẹp, tất cả vì hạnh phúc của con người qua các kỳ thi Thế vận hội. Đến năm 1994, Hiệp hội này được đổi tên thành Liên đoàn Karatedo Thế giới (W.K.F), điều hành các hoạt động Karatedo khắp nơi trên thế giới, ban hành luật chuyên môn và tổ chức tranh giải quốc tế. Hiện nay, tổ chức này có trên 156 quốc gia, chia thành 5 Liên đoàn: LĐ Karate Châu Âu (EKF), LĐ Karate Liên minh Mỹ (PKF), Liên minh Châu Phi (UFAK), LĐ Karate Châu Á (AKF) mà Việt Nam cũng là thành viên và LĐ Karate Châu Đại Dương. Karatedo đã trở thành biểu tượng thành tựu về thể lực đẹp nhất của nhân loại. Nổi trội với tính đại chúng trên khắp toàn cầu là yếu tố không thể thiếu để cấu thành Liên đoàn Không Thủ Đạo Thể thao Quốc tế (International federation for Karatedo Sport).

Quá trình phát triển của Karatedo chúng ta biết nhiều từ Ấn Độ sang Trung Quốc đến Okinawa về Nhật Bản và ra thế giới. Karatedo là một Đạo mà người Nhật đã đem nó áp dụng vào cuộc sống và xã hội nên phải có chương trình đào tạo khoa học cũng như được hệ thống hóa toàn cầu. Hơn thế nữa, nó giúp

con người - một "tiểu vũ trụ" điều hòa quân bình âm dương để tâm, trí được an định, bớt tham dục.

Trà đạo, Kiếm đạo, Hoa đạo cũng có nguồn gốc từ lục địa nhưng hưng thịnh ở Nhật Bản vào thế kỷ 13 - Thời Hojo Tokimare. Mỗi khi được bắt rễ trên các đảo thì luồng văn hóa đó phát triển một cách đặc biệt, nó không hoàn toàn phá hủy cái mới mà làm cho cái mới hoàn thiện hơn. Nghệ thuật tự vệ Không Thủ Đạo cũng vậy, chủ yếu là nó rèn luyện đạo đức, giáo dục thể chất và tinh thần để mang tính thể thao thời thượng đến với Thế vận hội.

Môn sinh diễn đạt một bài quyền (Kata) sẽ kích thích và khơi dậy tính sáng tạo trong con người. Một bài quyền Karatedo là cách điệu hóa các động tác kỹ thuật qua một chuỗi liên động thi đấu với đối thủ tưởng tượng, nó có khả năng truyền tải một lượng thông tin và sức mạnh lớn lao. Chức năng của đối kháng (Kumite) là dẫn dắt để khám phá ra sự thật trong bản tính con người thông qua việc tiếp cận và lý giải khi trận đấu đang xảy ra, từ đó tự tìm cho mình một vị trí chiến đấu thích hợp, hoàn hảo. Nếu chúng ta ứng dụng Karatedo trong cuộc sống, nó sẽ bồi đắp thêm sự hăng say, sáng tạo trong công việc, luôn yêu thương giúp đỡ mọi người, không vô cảm với người gặp nạn, đồng thời phát triển thể chất, tâm và trí với tinh thần tự tại, tự giác. Võ đạo của Karatedo là văn hóa ứng xử giữa con người với tự nhiên, con người với con người và con người với chính bản thân mình.

Karatedo là môn võ khoa học hiện đại, là nghệ thuật chiến đấu thực dụng nhưng bằng đức công bằng và lòng nhân ái. Thẩm thấu về Karatedo rất giống với sự thưởng thức nghệ thuật, phải chăng nó là bản tổng phổ trong âm nhạc, một bài thơ, một truyện ngắn, một công trình kiến trúc hay một tác phẩm điêu khắc? hoặc cũng có thể hơn một kiệt tác nghệ thuật? Xét cho cùng thì Karetedo do tự thân sinh ra, nó chính là Đạo và được con người bắt gặp như một kiệt tác văn hóa.

Hiện nay, Karatedo dù là thể thao hay truyền thống cũng đều phát triển mối quan hệ hữu nghị giữa các vận động viên toàn cầu cùng đến với nghệ thuật. Tất cả nhằm tạo dựng tinh thần, hoàn thiện nhân cách, phát triển tuệ giác, tính trung thực và đúng đắn của nhân loại.

I. CHÀO (Rei)

Trong Karatedo các bạn không chỉ học những kỹ - chiến pháp để chiến đấu tự vệ mà còn phải biết nghi thức, học cách tôn trọng nhân cách của người đối diện cho dù họ là ai, bởi lẽ trong môn võ này hành vi ứng xử cũng là một trong những yếu tố quan trọng trong tu tập, rèn luyện tâm, đức, thể xác. Khi chúng ta cúi chào, là kìm hãm bản ngã của chính mình. Chào là nền tảng kính trọng bản thân và kính trọng người khác.

Chào có hai dạng: chào tôn kính và chào chiến đấu. Chào tôn kính là chào Dojo (Đạo đường hay võ đường) chào Tổ, chào Thầy (Sensei), chào Huấn luyện viên, chào bạn đồng môn. Tư thế trang nghiêm, đôi mắt nhìn xuống sống mũi bạn. Chào chiến đấu là chào khi đối luyện hoặc đứng trực diện trước đối phương khi thi đấu tranh giải, bạn phải tập trung tinh thần. Lúc chào, mắt các bạn luôn quan sát đối phương.

1. CHÀO TRUYỀN THỐNG (Koden-Rei):

- Từ tư thế chuẩn bị (Jumbi), bạn khép chân phải lại người thẳng đứng, hai gót chân chụm vào nhau mở ra hai bên tạo 1 góc 60^0 thành tấn chữ V (Musubi Dachi). Hai tay bạn mở ra buông thẳng ép nhẹ sát vào phía ngoài, chú ý vào người đối diện.

a) Bạn cúi đầu chào, thân trên tạo một góc 30^0, sau đó thân trên chuyển động như một mặt phẳng để trở về vị trí ban đầu.

b) Đồng thời hai tay bạn mở ra từ phía dưới đặt chồng lên nhau, lòng bàn tay phải đặt trên lưng bàn tay trái.

c) Xoay hai bàn tay bạn từ dưới lên ngang tầm vai tạo thành 1 góc 30^0 lòng bàn tay phải đặt trên lưng bàn tay trái, cũng là lúc chân phải dang ra bằng vai,

d) Tiếp đến, hai tay bạn nắm lại rút về hông đồng thời đặt chéo hai tay phía dưới, cổ tay phải đặt trên cổ tay trái, gạt hai tay ra hai bên tạo thành tư thế chuẩn bị (Jumbi).

- *Chào ra:* a) Từ tư thế chuẩn bị (Jumbi).

b) Bạn đưa hai bàn tay đặt chồng phía dưới, lòng bàn tay phải đặt trên lưng bàn tay trái. Xoay từ dưới lên ngang tầm vai tạo thành 1 góc 30^0, đồng thời chân phải bạn rút về chân trụ và hai tay rút về hông. Tiếp đến, hai bàn tay bạn mở ra buông thẳng ép nhẹ sát vào phía ngoài.

c) Bạn cúi đầu chào, thân trên tạo thành một góc 30^0, sau đó thân trên chuyển động như một mặt phẳng để trở về vị trí ban đầu.

- CHÀO NGỒI (zarei):

- Từ tư thế chuẩn bị, bạn giữ yên chân phải, chân trái bước lui về sau một bước.

- Tiếp theo, bạn gập gối trái xuống sàn, hai tay đặt hờ lên đùi, chân phải quỳ như chân trái, đầu ngẫng lên nhìn về phía trước, từ từ ngồi lên trên hai gót chân .

- Sau đó hai tay bạn đặt chạm đất, mũi bàn tay nằm ngang hướng vào trong, đặt tay trái trước tay phải sau. Bạn giữ thẳng lưng sao cho hông và hai gót chân đừng cách xa nhau quá, đầu gối mở rộng và cúi chào.

- Khi đứng dậy, bạn tiếp tục nhấc mông lên khỏi gót chân với tư thế quỳ. Bạn giữ yên chân trái và đưa chân phải ra trước, rút tay phải về vị trí cũ rồi đến tay trái. Tiếp đến, bạn đặt hai chân trở về vị trí ban đầu.

2. CHÀO HIỆN ĐẠI (Shiai-Rei):

- CHÀO ĐỨNG (Ritsurei):

- Từ tư thế chuẩn bị (Jumbi), bạn khép chân phải lại người thẳng đứng, hai gót chân chụm vào nhau mở ra hai bên tạo một góc 60^0 hình chữ V (Musubi Dachi).
- Hai tay bạn buông thẳng, ép nhẹ sát vào phía ngoài của hai ống quần.
- Bạn cúi đầu chào, thân trên tạo thành một góc 30^0, luôn chú ý vào người đối diện.
- Sau đó, thân trên bạn chuyển động như một mặt phẳng để trở về vị trí ban đầu.

- CHÀO NGỒI (Zarei):

- Tư thế như chào đứng, bạn giữ yên chân phải, kéo chân trái lui về sau một bước.
- Gập gối trái xuống sàn, hai tay bạn đặt hờ lên đùi, đưa chân phải quỳ như chân trái, đầu ngẫng lên nhìn về phía trước, từ từ ngồi lên trên hai gót chân .
- Bạn đặt hai tay chạm đất, mũi bàn tay nằm ngang hướng vào trong, đặt tay trái trước rồi đến tay phải. Lưng bạn giữ thẳng sao cho hông và hai gót chân đừng cách xa nhau quá, đầu gối mở rộng và cúi chào.
- Khi bạn đứng dậy, tiếp tục nhấc mông lên khỏi gót chân, với tư thế quỳ. Giữ yên chân trái và đưa chân phải bạn ra trước, rút tay phải về vị trí cũ rồi đến tay trái, đặt hai chân trở về vị trí ban đầu.

- CÁCH NGỒI (Seiza):

Bạn kéo chân trái về phía sau nửa bước, gập đầu gối trái xuống sàn, hai ngón chân cái chịu lực của toàn thân, ngồi lên hai ngón chân cái bắt chéo nhau. Đặt chân phải bạn trở về vị trí ban đầu, tất cả các động tác chào, ngồi đều phải giữ im lặng.

II. VAI TRÒ CỦA NGƯỜI THẦY (SENSEI)

Trong Dojo Karatedo, họ không hẳn là người lớn tuổi nhưng sinh ra trước, tức là người phải có quá trình rèn luyện Karatedo, thông thạo về kỹ - chiến pháp

để hướng dẫn đồng thời có quá trình luyện tập lâu dài trên lộ trình hoàn thiện nhân cách được mọi người công nhận và tín nhiệm. Ngoài ra, họ còn có tác phong, đạo đức, tư cách, phương pháp sư phạm và nghệ thuật quản lý để truyền đạt một cách khoa học, có hiệu quả. Người thầy (Sensei) là người mẫu mực tuyệt đối tuân thủ theo môn quy, trung thành với hệ phái, không hướng dẫn những môn võ khác trong Đạo đường. Người thầy không những hướng dẫn cho bạn về kỹ thuật, chiến pháp, võ phép, võ lý mà chắc chắn còn phải có năng lực thực sự về đấu pháp, kỹ chiến pháp để ứng dụng thực hành khi giảng dạy mới có sức thuyết phục. Một nhiệm vụ trọng yếu của người thầy là ngoài trách nhiệm huấn luyện tốt, cần phải tiếp cận hội nhập bên ngoài để có cơ sở lý luận nghiên cứu khoa học, sáng tạo nhằm phát triển hệ phái, làm phong phú thêm cho nền Karatedo là điều không thể thiếu vắng đối với một Sensei. Vì vậy, bạn nên lựa chọn cho mình một Dojo và tin tưởng Sensei của mình, bởi họ hướng dẫn những gì tốt nhất cho bạn cũng như nếu cần, họ có những hình thức kỷ luật và khen thưởng.

Tại Dojo, trước khi đi vào một buổi tập hoặc khi ra về, cả lớp học phải cúi chào Sensei. Đây là nghi thức truyền thống nhằm thể hiện sự tôn kính người đối diện và cảm ơn về sự hướng dẫn của họ.

III. VÕ PHỤC

Võ phục (Gi) của môn sinh Karatedo áo và quần màu trắng, giữ gìn sạch sẽ, trên ngực áo phía trái có phù hiệu của hệ phái. Đai thắt cách dưới rốn 4cm, mỗi đầu đai thắt xong không dài quá 25cm và hai đầu đai phải ngang nhau. Tay áo dài 2/3 của cẳng tay, Quần cũng không quá dài trên 2/3 của cẳng chân. Không đính các kim loại sắt bén, dễ vỡ lên võ phục và mang trên người khi luyện tập. Nữ phải mặc áo lót trước khi mặc võ phục và chỉ buộc tóc bằng dây mềm. Tuyệt đối không mang các loại giày dép vào sàn tập.

Ngoài ra, khi đối kháng tự do (Jiyu kumite) hoặc thi đấu tranh giải, bạn cần trang bị thêm găng đấu, áo giáp, mũ, miếng bảo vệ răng, miếng lót bảo vệ hạ bộ, ống quyển phải được sự hướng dẫn của Sensei.

Hiện nay đa phần các hệ phái Karatedo hệ thống đẳng cấp gồm có:

- KYU (SHOKA): Kyu 10 – 1 (Trắng, Xanh, Nâu).
- DAN (SHONEN): Cấp trung đẳng (Từ 1 đến 4 đẳng) gồm có: Shodan, Nidan (HO), Sandan (Daisupai), Yondan (Reushi).
- SENSEI (HITO): Cấp cao đẳng (Từ 5 đến 10 đẳng) gồm có: Godan (Reushi), Rokudan (Kyoshi), Shichidan (Kyoshi), Hachidan (Kyoshi), Kudan (Seiko shihan), Judan (Seiko shihan). Đai các Vận động viên khi thi đấu không mang cấp đẳng, nếu có các thương hiệu nhà tài trợ, sản xuất cũng chỉ ở góc áo vừa phải.

IV. PHƯƠNG PHÁP HÔ HẤP ĐAN ĐIỀN

Khí công hiện nay có rất nhiều trường phái nhưng nhìn chung có thể phân ra làm hai loại: Trường khí (thở ra dài hơi) và Đoản khí (thở ra thật nhanh) - *Trường khí:* khiến thân tâm người tập được an định. - *Đoản khí:* giúp tăng cường năng lực cho thân tâm người tập. Bạn phải có khái niệm và chọn lựa cho mình một phương pháp khoa học, nếu luyện tập khí công thiếu phương pháp, sẽ có hại cho sức khoẻ.

Những Cao thủ Karatedo và các Cao tăng, Thiền sư ở Nhật Bản đã từng trải nghiệm tu tập, kiên trì tập luyện theo phương pháp hô hấp Đan điền nhận thấy đây là phương cách vừa có tác dụng ngăn chặn hiệu quả các chứng bệnh phổ biến vừa mang lại sức sống tươi trẻ, giàu sinh khí cho thân tâm người tập.

Phương pháp hô hấp Đan điền là phương cách hô hấp có sự hòa hợp giữa cơ thể con người và tự nhiên.

Những vấn đề cần lĩnh hội trong phương pháp hô hấp Đan điền mà bạn cần lưu ý là:

- Tinh túy của phương pháp hô hấp Đan điền nằm ở chỗ vận động hoành cách mô.

- Phương pháp hô hấp Đan điền yêu cầu thở ra trước rồi mới hít vào. Cụ thể là trước hết bạn hãy dùng lực để thở ra, tiếp đến bạn từ từ hít vào thật nhịp nhàng.

- Trong quá trình tập luyện, toàn thân bạn phải buông lỏng. Đầu tiên, bạn cúi người gập ra trước để thở ra một cách trọn vẹn, tiếp theo bạn nâng thân mình từ từ thẳng lên đồng thời hít khí vào tự nhiên, từ tốn. Hoành cách mô của bạn sẽ được hạ thấp tối đa khi bạn thực hiện đúng các bước thao tác đó.

Trong xã hội hiện đại, do khoa học kỹ thuật tiến bộ nên con người đa phần sử dụng máy móc trong sinh hoạt, sản xuất hàng ngày ít quan tâm đến hoạt động thể lực. Cứ như thế, không chỉ cơ bắp tay chân của bạn ít hoạt động không phát triển được mà Hoành cách mô cũng ít vận động khiến cho cơ thể chúng ta ngày một thêm trì trệ, ứng xử chậm chạp và nhất là sự tuần hoàn máu không thông suốt. Điều này chính là hiệu ứng mặt trái mà ít ai nghĩ đến của nền văn minh hiện đại.

Nhiều người trong xã hội hiện đại ngày nay đã bắt đầu cảm thấy nhu cầu cần phải có một thể phách tráng kiện, sống vui khoẻ để tăng tuổi thọ. Muốn được như thế, bạn phải thường xuyên vận động, không chỉ rèn luyện cho cơ bắp được khỏe mà còn phải chú tâm rèn luyện hệ thống hô hấp, xoa bóp, tẩy rửa nội tạng bên trong. Phương pháp hô hấp Đan điền vì thế ngày càng trở nên trọng yếu cho tất cả mọi người.

Không chỉ các Vận động viên Karatedo với tiếng thét " Kiai " ứng dụng Hô hấp Đan điền vào kỹ thuật, đối kháng, quyền pháp và những bài tập khí công của họ luyện tập, mà đối với các tuyển thủ chuyên nghiệp trong những bộ môn khác bao giờ cũng hoàn thành các động tác hô hấp Đan điền trước lúc thi đấu. Chẳng hạn như Vận động viên bóng chuyền phải giữ lại thăng bằng cho các phần cơ bắp ở chân, hông, tay. Ngoài ra, gối của anh ta phải thường khuỵu xuống, hông thấp rồi cùng lúc theo tiếng thét nhảy lên vung tay đập hoặc cản bóng, toàn thân bấy giờ phải giữ thẳng. Với những thao tác vận động như vậy, người Vận động viên này đã tình cờ thực hiện phương pháp hô hấp Đan điền đoản khí (thở ra ngắn) rất hiệu quả. Bạn hãy chú ý xem, khi thét, hai chân của Vận động viên bóng chuyền ấy đạp đất nhảy lên và thở ra mạnh sẽ ngẫu nhiên làm tăng cường áp lực ở dưới bụng.

Theo những trải nghiệm của các Vận động viên đã từng áp dụng phương pháp này thì chỉ với 5 phút tập mỗi ngày, sức khỏe và thể lực của bạn có thể được tăng cường nhanh chóng, vượt trội.

Khác với những phương cách hô hấp thông thường, tập luyện phương pháp hô hấp Đan điền luôn khiến bạn cảm thấy sảng khoái, thú vị dù phải thực hiện đến hàng chục lần. Với những bạn mới bắt đầu làm quen sẽ cảm thấy người nóng lên, trán đổ mồ hôi, bụng trở nên nhẹ nhàng, mũi thông suốt rất thoải mái. Đặc biệt, tâm trí của bạn thanh thoát, không hôn trầm mà ngược lại trở nên nhanh nhạy, minh mẫn hơn trước rất nhiều. Muốn lĩnh hội trọn vẹn những lợi ích do phương pháp hô hấp Đan điền mang lại, bạn cần tập luyện kiên trì, lâu bền, không gián đoạn.

Khi bạn dùng lực ở phần bụng dưới (Đan điền) mới có thể sản sinh đảm thức, toàn thân đứng vững, ổn định. Vì vậy, điểm cốt yếu của phương pháp hô hấp Đan điền là dùng lực ở khu vực Đan điền. Kình lực ở eo hông phối hợp với lực của bạn ở bụng dưới giúp toàn thân bạn giữ vững bất động dưới bất kỳ tác động của lực đẩy bên ngoài nào. Ngoài ra, những người luyện tập Hô hấp Đan điền đoản khí lâu năm, khi họ thở ra, cơ bắp của họ cũng như một quả bóng được căng hơi, những vật thể cứng, nặng, sắt bén khi va chạm nó có thể chịu đựng và dội ngược trở lại. Những bạn mới bắt đầu sẽ gặp trở ngại trong việc duy trì áp lực ở bụng dưới lâu dài dù có thể gia tăng áp lực trong một vài buổi tập đầu tiên. Để tập phương pháp dùng lực ở bụng dưới thuần thục, bạn cần rèn luyện lâu dài, bền bỉ, thường xuyên. Các tráng sĩ ngày xưa khi vung lưỡi kiếm lên cùng tiếng thét "Kiai" cũng đã thực hiện hô hấp Đan điền đoản khí trong chiêu thức của mình. Với những bạn đã trải qua một quá trình tập luyện khá dài sẽ biết cách dùng lực ở Đan điền, tai mắt không bị rối loạn, tiếng thét vang dội đầy dũng khí, uy lực tâm trí lúc nào cũng bình tĩnh, kiên cường trước mọi chấn động, rủi may trong cuộc sống.

Phương pháp hô hấp Đan điền của Karatedo là những động tác nhu hòa, nhẹ nhàng nhưng mang lại hiệu quả lâu bền, hữu ích cho sức khỏe thể chất và

tinh thần của bạn. Sau khi đã tập luyện thuần thục phương pháp hô hấp Đan điền, để cơ thể thêm tràn đầy sức sống bạn hãy luyện Đảm thức khí. Đây là phương pháp bạn dùng hơi thở đẩy ra hết những cặn khí đã tích trữ trong cơ thể rồi hít vào thật sâu nguồn dưỡng khí mới.

Khi thở ra trong hai chặng đầu, bạn dùng phép thở ngắn hơi 3 hô 1 hấp.

Ở chặng thứ ba, bạn sử dụng phép thở dài hơi 3 hô 1 hấp với lượng thời gian kéo dài hơn hai chặng trước khá nhiều.

Thời lượng thở ra dài hay ngắn không quy định nhưng lúc đầu bạn có thể tập với 30 giây và tăng thêm mỗi lần tập tiếp theo 15 giây. Cứ thế, thời lượng tối thiểu mà bạn có thể tập luyện sẽ dừng lại ở 1 phút 30 giây.

Luồng khí mà bạn hít vào trong quá trình tập là vốn có trong khí trời, cội nguồn của năng lượng, giúp cơ thể và tinh thần của bạn tràn trề sinh lực thêm yêu đời, yêu cuộc sống hơn.

V. CHIẾN PHÁP CỦA KARATEDO

Trong bảy bộ môn nghệ thuật chính, các bạn rất dễ nhận biết qua Âm nhạc, Hội họa, Kiến trúc, Ca múa... tiết điệu, vũ điệu hài hòa hay chối tai mệt mắt, nhịp nhàng hòa hợp với nhau hay tương phản tối nghĩa. Trong nghệ thuật quân sự, bắn súng, bơi thuyền, cưỡi ngựa, võ thuật...thời gian và tiết điệu cực kỳ quan trọng, nó lượng định thời gian để giải quyết mâu thuẫn và hòa hợp giữa sự vật và hiện tượng.

Trong đấu pháp của Karatedo, muốn chiến thắng bạn phải lượng định chính xác mới cảm nhận được sự nhanh chậm, xa gần, lớn nhỏ trong không gian và thời gian nhất định. Đặc biệt, bạn phân biệt được các vấn đề được mất trong cõi người, cảm nhận được các hiện tượng dù là nhỏ nhất. Hành vi của bạn phải có sức thuyết phục, cảm hóa được đối phương, chúng tôi tin chắc chắn bạn sẽ thành công.

Một cao thủ Karatedo cũng như một nghệ sĩ chân chính hay một doanh nhân tài năng đều luôn đi trước hoàn cảnh và thời cơ bằng đòn thế thần tốc nhưng tâm trí luôn ung dung, tự tại. Họ quán tưởng được điều đó do đúc kết kinh nghiệm khổ luyện qua nhiều năm tháng mà có. Lúc này, mọi chướng ngại vật được xem là ảo ảnh, chỉ có sự tập trung vào đối phương, vì mục đích của mình qua hành động với sự tinh thông chiến pháp. Trong Karatedo có 3 chiến pháp căn bản như sau:

1. Trước của Trước "Sen No Sen":

Mỗi khi bạn đã quyết định tấn công, đừng có dự mà hãy bình thản ra tay chớp nhoáng trước khi đối phương động thủ. Ngoài ra, bạn có thể ra động tác giả (hư chiêu) như đang tấn công rồi bất ngờ chủ động ra tay trước. Bạn tấn công với

sự dũng mãnh, áp đảo quyết liệt làm đối phương tinh thần hoảng loạn. Thái độ của bạn là áp đảo liên tục từ đầu đến cuối. Đó chính là sức mạnh tinh thần "Sen No Sen"

2. Sau của Trước "Go No Sen":

Bạn phải ra đòn ngay tức khắc khi đối phương tấn công, nhắm vào những yếu huyệt để tấn công quyết liệt, bạn phải nhạy cảm với các phần trên của đối phương như vùng huyệt Bách Hội, Thái Dương, Mắt, Mũi, Tai, Miệng, Cằm, Yết hầu, Gáy. Tầm trung như: Xương đòn gánh, Khí quản, Chấn Thủy, Sườn, Thận, Cổ tay, Nách, Xương sống, Lưng trên. Tầm thấp như: Đan Điền, Háng, Ống quyển, Nhượng gối, Gân gót chân.v.v... Nếu đối phương bình tĩnh, bạn phải quán tưởng mọi cử động của anh ta, hòa quyện nhịp nhàng với đối phương rồi bất ngờ tung đòn.

Bạn nên cố gắng giáp sát, tiếp cận với đối phương để đánh đòn quyết định bằng tất cả tinh thần và sức mạnh của bản thân. Chủ trương của tinh thần này là đánh khi đối phương vừa chớm động tức là "Go No Sen"

3. Sau của Sau "Go No Go":

Bạn phải phản công ngay khi đối phương đã tấn công, nhắm yếu huyệt để tấn công. Nếu đối phương điềm tĩnh, bạn phải uyển chuyển thân pháp và tung đòn thật dũng mãnh, đánh với tất cả sự tập trung tinh thần và sức mạnh làm cho đối phương trở nên hốt hoảng. Đó là tinh thần của đòn trả đòn "Go No Go"

Tất cả các chiến pháp của Karatedo thông thường do từ chứng nghiệm trực tiếp của người luyện tập mà có. Tuy nhiên, trong 3 chiến pháp trên, hành giả phải nhận định tình huống để chiếm lợi thế. Tùy theo hoàn cảnh nên không hẳn là bạn tấn công trước nhưng đối phương sẽ tấn công bạn trước nên hấp dẫn đối phương theo ý chỉ của mình. Trong chiến pháp "Trước của Trước", bạn cần phải luyện tập thuần thục để trở thành phản xạ như một ánh chớp vì sự thành công cũng chỉ trôi qua như một Sác-na mà sự khổ luyện phải sau nhiều năm tháng.

Trong Karatedo, nền móng xây dựng sự thành công cho mọi ước mơ cao đẹp đều bắt nguồn từ những gì cơ bản, những đòn thế căn bản nhất. Khi bạn đã thông thạo các thế tấn, bước chuyển động và kỹ thuật căn bản, bạn còn phải thấu hiểu tinh thần thượng võ, nghi thức võ phép, biến đổi kỹ năng, chiến pháp với nguồn sáng tạo vô tận. Bạn không nên mặc định cho bản thân mà phải có kế hoạch và biết nắm bắt thời cơ.

Chiến pháp của Karatedo cũng tương tự với hoạt động của nhà chính trị, doanh nhân, những người hoạt động Maketing và giới văn học nghệ thuật, vì lý thuyết thiếu thực tiễn thì không thể nào thành công được. Sự cọ xác tiếp cận, hành động sẽ mang lại cho bạn kiến thức tinh thông. Nếu không hành động, người ta chỉ thu lại những ảo ảnh về sự tinh thông của mình và không bao giờ có sự thành công mà không trải nghiệm vị đắng của thất bại. Tóm lại, bạn phải tự giác nỗ lực rèn luyện tinh thần và thể chất, luôn chân thực, coi trọng lễ nghĩa, hoàn thiện dần nhân cách, đó là chiến pháp duy nhất để dẫn đến sự thành công.

VI. NHỊP ĐIỆU VÀ THỜI GIAN

Trong lĩnh vực Karatedo, nhịp điệu rất cần thiết, trong đối kháng (Kumite), quyền (Kata) và kỹ thuật căn bản (Kihon kijitsu) nhịp điệu phải năng động nhịp nhàng như nhịp, phách, âm thức trong âm nhạc. Nhịp điệu đối kháng trong Karatedo tương tự như sự ngẫu hứng của Nhà soạn nhạc hay Họa sĩ rung động trước cái đẹp. Trong một bản nhạc ngoài âm thức chính, bạn còn phải sáng tạo nhiều hợp âm phụ khác giai điệu mới được phong phú, có lúc tĩnh, lúc động; lúc trầm, bổng, lúc nhanh, chậm...cũng như trong đối kháng, quyền pháp và kỹ thuật căn bản phải lúc nhanh, lúc chậm; lúc trái, lúc phải; lúc tiến, lúc thoái, lúc nhu nhuyễn, lúc cương mãnh, cũng có lúc lặng yên như mặt nước hồ thu; lúc thì thét gào như sóng biển. Bạn làm chủ nhịp điệu, mới làm chủ được trận đấu, đó là yếu tố dẫn đến chiến thắng.

Tốc độ và thời gian ra đòn trong Karatedo cực kỳ quan trọng nhưng phải đúng tiêu chuẩn:

- *Đúng thời điểm, có thể sau nhưng vẫn đạt mục đích.*
- *Không bao giờ được chọn sai thời điểm, đòn của bạn sẽ phản tác dụng và trở thành tự hại bạn.*
- *Đòn tấn công luôn trong tư thế không chuẩn bị trước.*
- *Tránh, đỡ không bao giờ ra một thế đơn điệu, mà là một sự phản công liên hoàn.*
- *Tốc độ ra đòn nhanh.*
- *Góc độ đòn tấn công chủ yếu là từ dưới lên.*
- *Khoảng cách giữ vừa đủ để va chạm tới.*
- *Mục tiêu phải nhắm vào yếu huyệt.*
- *Thời cơ là lợi dụng sơ hở của đối phương.*

VII. KHÁI NIỆM VỀ QUYỀN PHÁP

Quyền pháp (Kata) là một chuỗi động tác liên hoàn và chiêu thức được cách điệu hoá để thể hiện các nguyên lý chiến đấu trong thực tế. Nó tập hợp những kỹ thuật căn bản mẫu mực nhất với phương pháp khoa học để biểu đạt như một ngôn ngữ và phải mang tính thẩm mỹ. Trong quyền pháp của Hệ phái Suzucho Karatedo, 9 bài quyền mà Tổ sư Choji Suzuki đã truyền thụ theo hệ thống chiến đấu truyền thống một cách thực dụng, khoa học, các động tác của nhãn pháp, tấn pháp, thủ pháp, cước pháp, thân pháp được vận dụng hài hoà dựa trên nền tảng truyền thống và những kinh nghiệm gặt hái được từ thực tiễn chiến đấu. Nó không phải là một điệu múa hay là kỹ năng theo phương cách sân khấu, điện ảnh càng không phải một môn võ thuật mặc định coi trọng phần trình diễn,

huê dạng mà chính bản thân Karatedo truyền thống là sự sáng tạo qua thực chiến. Căn bản của quyền pháp Suzucho Karatedo Ryu là làm thế nào để tập trung cao độ sức mạnh và sự chính xác của đòn đánh vào mục tiêu của nhiều địch thủ tưởng tượng một cách có hiệu quả. Mỗi đòn đánh, sự chuyển động, di động của toàn thân bạn phải tự kiểm soát tốc độ, sức mạnh, sự chính xác, sự thăng bằng, hơi thở, nguồn lực, nhịp điệu và phong cách của mình và nhất là phải tìm hiểu từng bài quyền để nắm bắt được ý quyền. Trong hệ thống quyền pháp của Hệ phái Suzucho Karatedo, bạn luôn nhớ rằng đa phần phải chiến đấu với tám (08) hướng, xung quanh luôn có rất nhiều địch thủ tấn công nên luôn phải năng động, linh hoạt, sáng tạo theo tình huống. Khi bắt đầu luyện tập trình bày một bài quyền theo đồ hình, bạn đang đứng bất cứ ở phương vị nào, trước mặt bạn luôn là hướng số một (01) cũng như kỹ thuật căn bản, quyền pháp đã được chuẩn hoá một cách khoa học. Diễn đạt một bài quyền (Kata) tốt sẽ kích thích và khơi dậy tính sáng tạo trong con người bạn.

Trong quyền pháp của Hệ phái Suzucho Karatedo do thầy Choji Suzuki sáng lập, toàn bộ hệ thống quyền pháp gồm 9 bài quyền, trong đó 6 bài Yen và 3 bài Maki, Yen có nghĩa là đồng Yen mang ý nghĩa về sự giàu có, ở đây không những chỉ về sự sung túc về vật chất mà cả về sự giàu có tri thức. Maki có nghĩa là quyển (cuộn), mang ý nghĩa về sức mạnh tự chủ để vượt qua những sóng gió giữa đời thường. Trong bài Yen đệ lục (15 Bộ Tewaza) và Maki đệ tam (7 Bộ Te-Ashiwaza) là những quyền công mang đặc trưng rất rõ nét. Một môn đồ Đệ tam đẳng phải thường xuyên luyện tập trong bảy (7) năm mới đạt ngộ tinh hoa trong Bunkai của các bài quyền này.

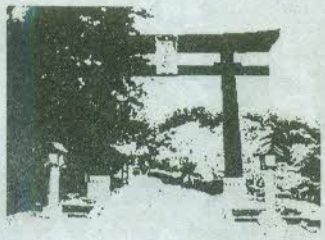
SEA GAMES 17

SEA GAMES 22 HÀ NỘI – VIỆT NAM – 2003
THỪA THIÊN HUẾ 3 HUY CHƯƠNG VÀNG

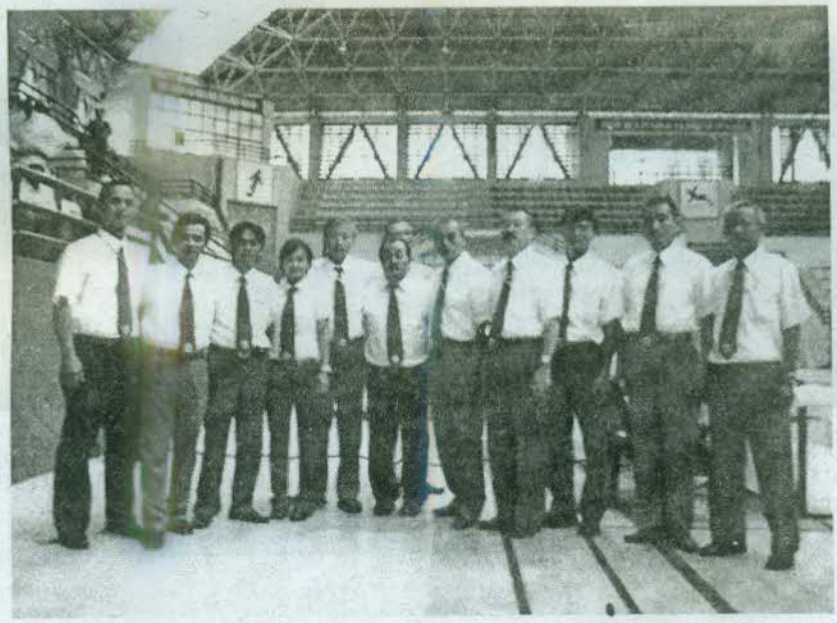
SEA GAMES 22

HAI TRỌNG TÀI NHẬT BẢN CẤP THẾ GIỚI TẠI GIẢI SINH VIÊN ĐÔNG NAM Á

LÃNH ĐẠO SỞ THỂ DỤC THỂ THAO TỈNH THỪA THIÊN HUẾ TIẾP SƯ MẪU NGUYỄN THỊ MINH LỆ VÀ SƯ HUYNH HENRY NGUYỄN XUÂN DŨNG HỆ PHÁI SUZUCHO KARATEDO TRONG CHUYẾN VỀ THĂM HUẾ NĂM 2006.



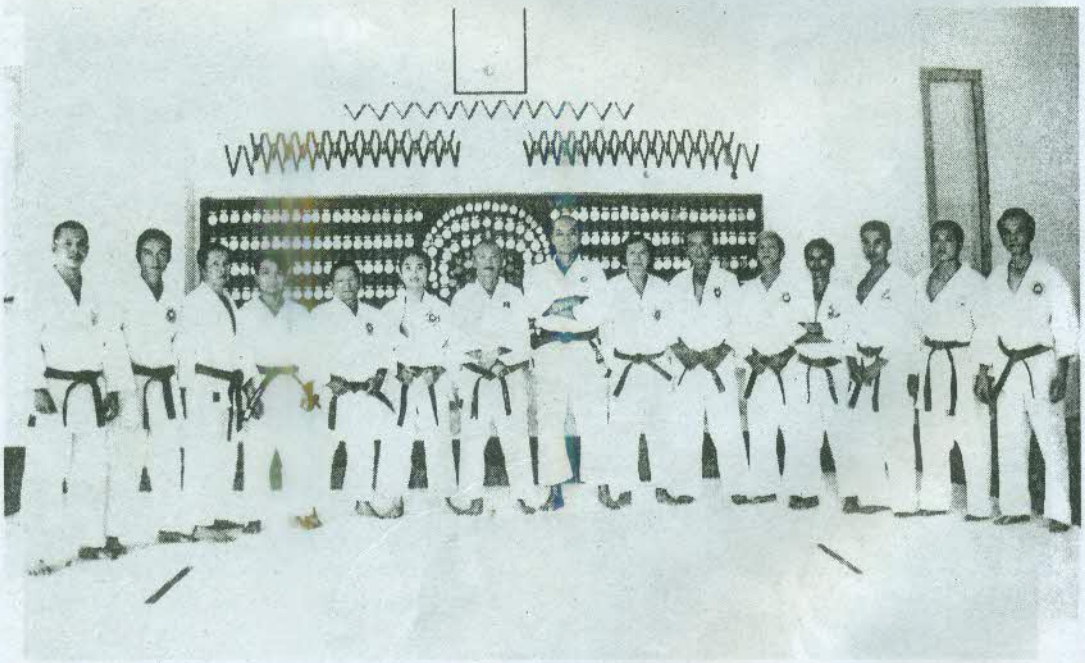
MỘT SỐ HÌNH ẢNH HOẠT ĐỘNG CỦA HỆ PHÁI SUZUCHO KARATEDO

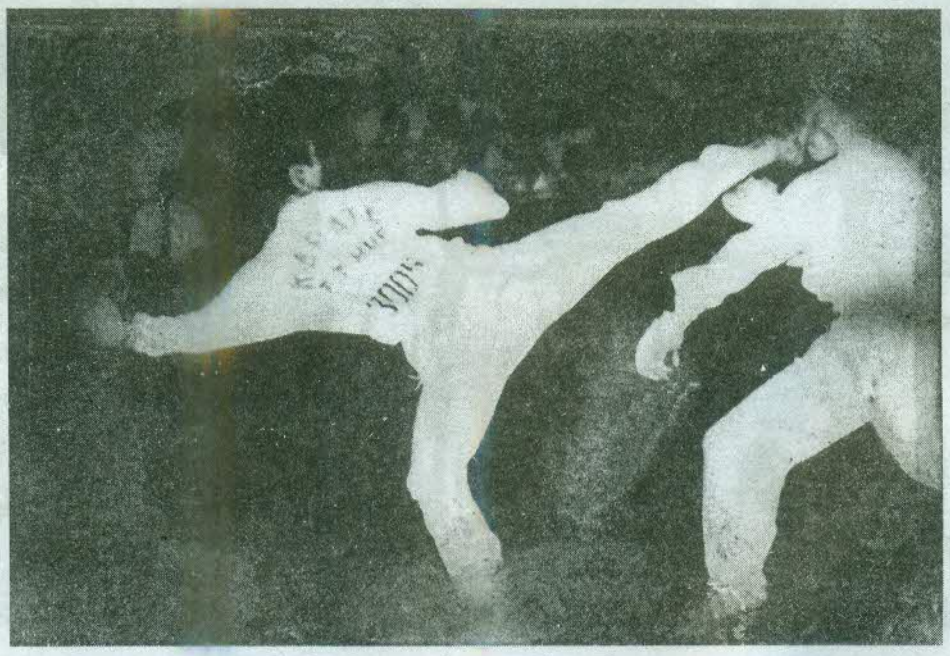


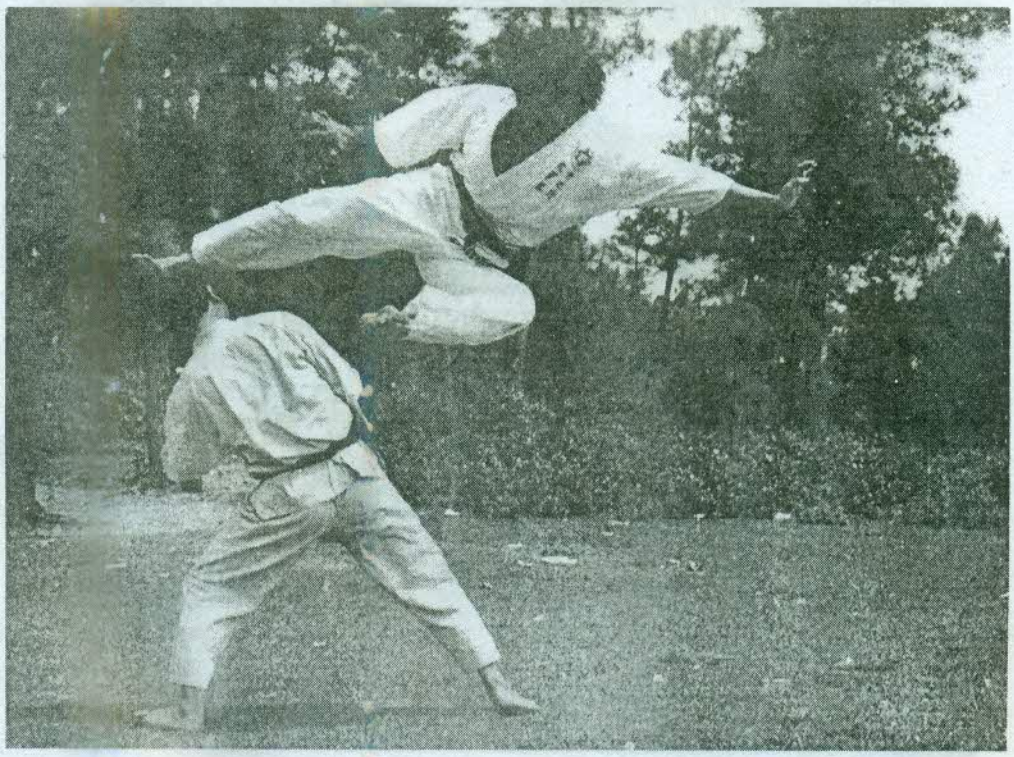
ỘI KHỎE PHÙ ĐỔNG TOÀN QUỐC
LẦN THỨ VII - 2008
2
1
3

1
3

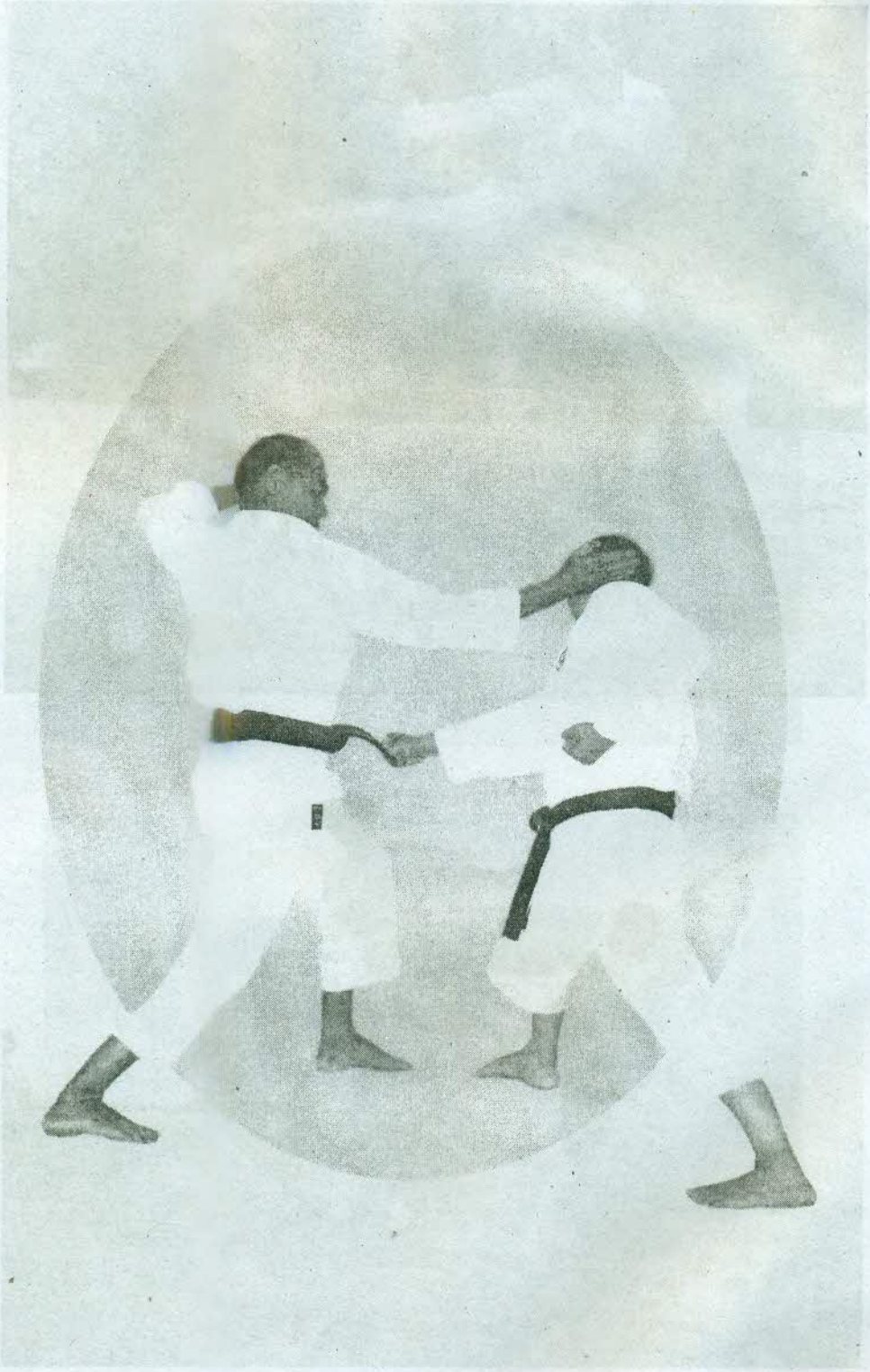
KARATEDO HUYỆN PHÚ LỘ
SUZUKI VÀ TRƯỞNG HỮ



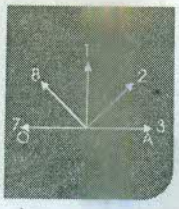


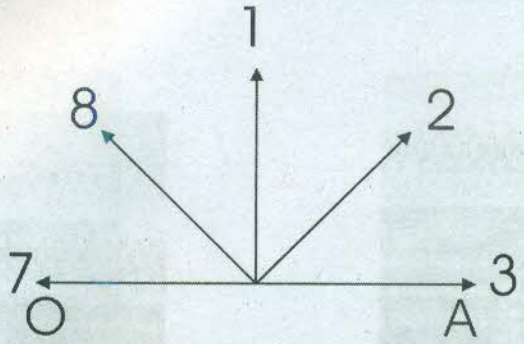


LỄ PHÁT BẰNG
HỆ PHÁI SUZUCHO KARATEDO RYU



TE WAZA 50 THẾ CĂN BẢN





Chú dẫn: *Theo đồ hình đã chuẩn hóa, bạn đang đứng bất cứ ở phương vị nào, trước mặt luôn là hướng số 1.*

1) OA Hướng 1: Jumbi-Rei (Chào)

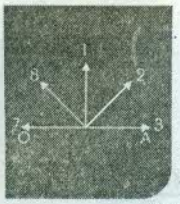
a) Từ tư thế chuẩn bị (Jumbi), bạn khép chân phải lại người thẳng đứng, hai gót chân chụm vào nhau mở ra hai bên tạo 1 góc 60^0 thành tấn chữ V (Musubi dachi). Hai tay bạn mở ra buông thẳng ép nhẹ sát vào phía ngoài, chú ý vào người đối diện.

b) Bạn cúi đầu chào, thân trên tạo một góc 30^0, sau đó thân trên chuyển động như một mặt phẳng để trở về vị trí ban đầu, đồng thời hai tay bạn mở ra từ phía dưới đặt chồng lên nhau, lòng bàn tay phải đặt trên lưng bàn tay trái.

c) Xoay hai bàn tay từ dưới lên ngang tầm vai tạo thành 1 góc 30^0 cũng là lúc chân phải bạn dang ra bằng vai.

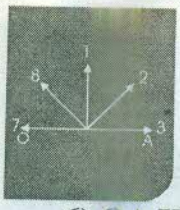
d) Tiếp đến, hai tay bạn nắm lại rút về hông đồng thời đặt chéo hai tay phía dưới, cổ tay phải đặt trên cổ tay trái, gạt hai tay ra hai bên tạo thành tư thế chuẩn bị (Jumbi).

1
2
3
4
5
6
7
8



2) OA Hướng 1: Shiko Dachi + Hidari Yama Teken Uke.
(Hidari Chudan Uchi Uke + Migi Gedan Teken Barae)
3) OA Hướng 1: Giữ nguyên tấn - Migi Yama Teken Uke.

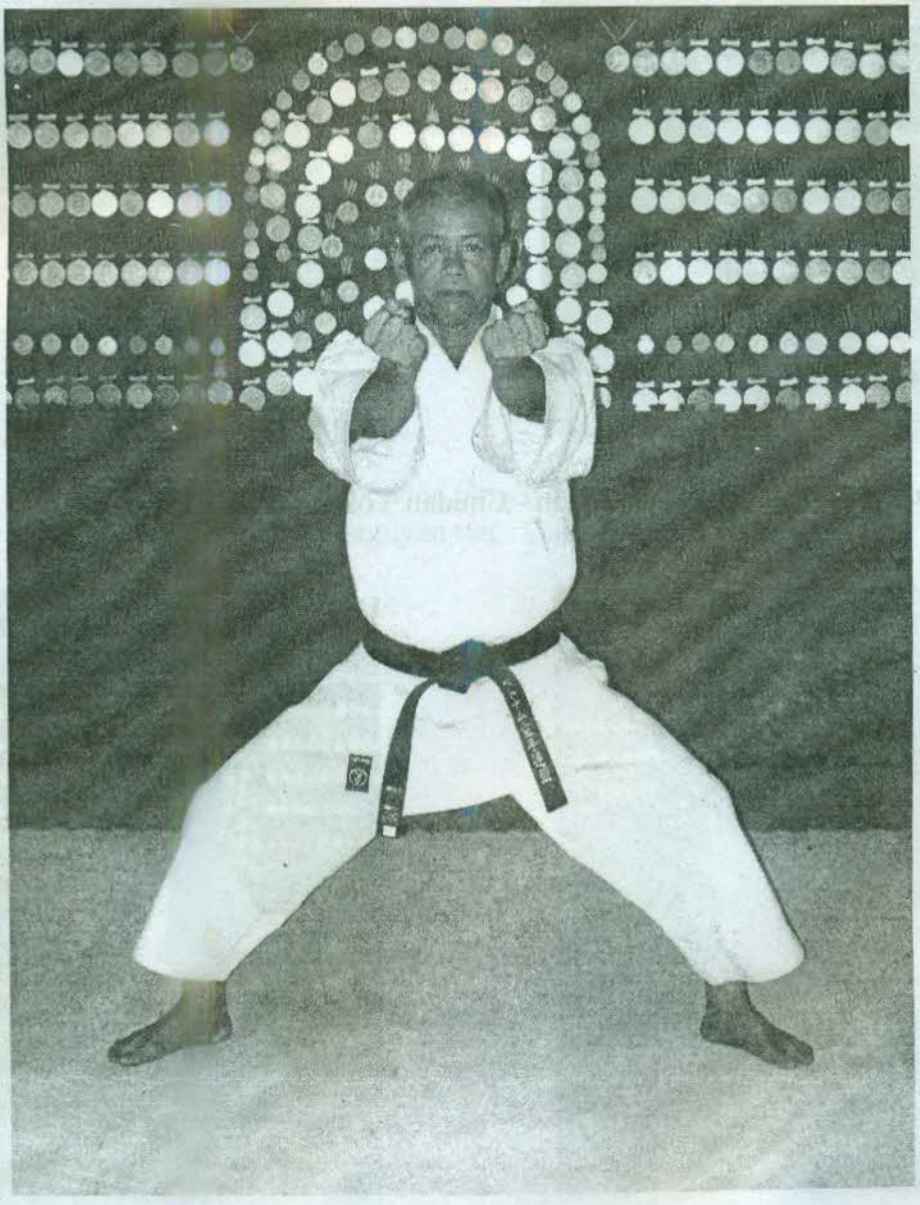
4) OA Hướng 1: Giữ nguyên tấn - Gedan Juji Teken Uke.
5) OA Hướng 1: Giữ nguyên tấn - Chudan Moro Uchi Uke.



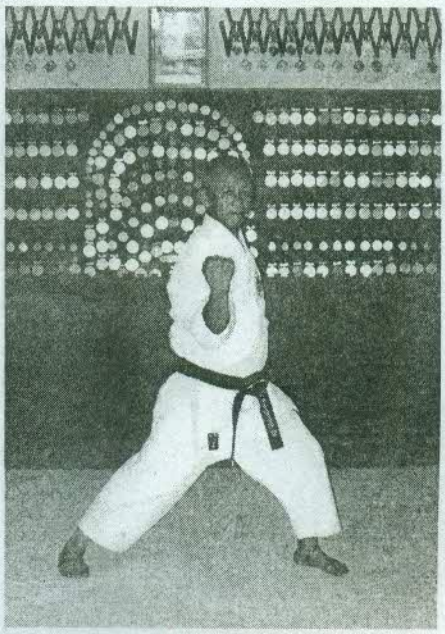
6) OA **Hướng 1:** Giữ nguyên tấn - Moro Teken Tsuki.

7) OA **Hướng 1:** Giữ nguyên tấn - Chudan Yoko Moro Ura Ate.

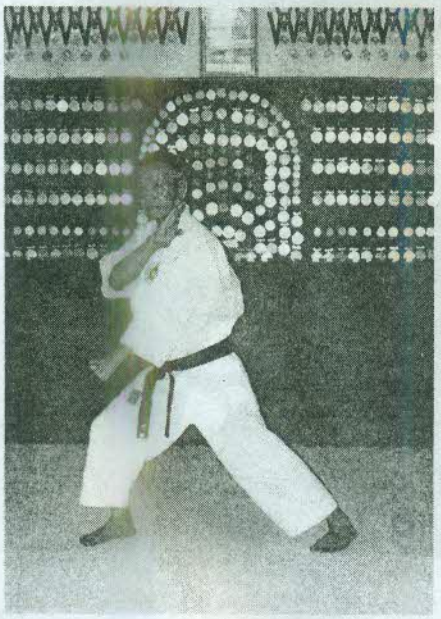
8) OA Hướng 1: Giữ nguyên tấn - Mae Moro Naname Hama Uchi, ***thét Kiai.***

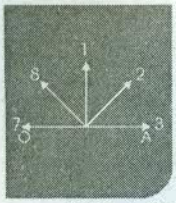


9) AO Hướng 1: Hidari Fudo dachi + Migi Shukui Uke (chuyển tấn).



10) OA Hướng 1: Migi Fudo dachi + Hidari Shukui Uke (chuyển tấn).

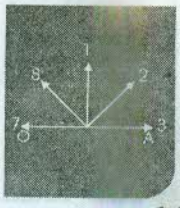




11) AO Hướng 1: Hidari Fudo dachi + Migi Chudan Tsuki (chuyển tấn).

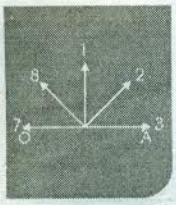
12) OA Hướng1: Migi Fudo dachi + Hidari Chudan Tsuki (trở về tấn Shiko Dachi).

13) OA Hướng 1: ***Chậm*** - Shiko dachi + Migi Tsukami Uke.



14) Hướng 1: ***Nhanh Mạnh*** - Giữ nguyên tấn – Hidari Ren Tsuki (đánh liên tiếp hai đòn, tay trái đánh trước, phải sau).

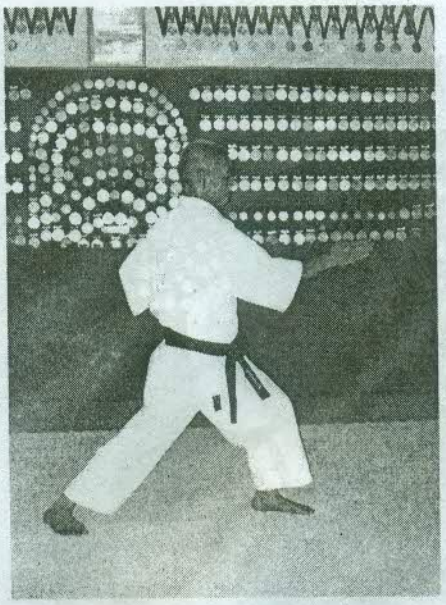
15) OA Hướng 1: ***Chậm*** - Giữ nguyên tấn Shiko dachi + Hidari. Tsukami Uke.

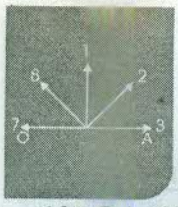


16) OA Hướng 1: ***Nhanh mạnh*** – Giữ nguyên tấn, Migi Ren Tsuki (tay phải trước, tay trái sau).

17) AO Hướng 7 : ***Chậm*** **-** Migi Kokutsu dachi + Reou Jodan Shuto Uke.

18) AO Hướng 7 : ***Nhanh mạnh*** - Hidari Fudo dachi + Migi Tate Shuto Uchi (Ushuro).





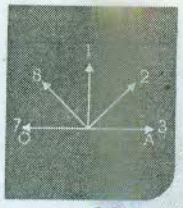
19) OA Hướng 3: ***Chậm*** – Hidari Kokutsu dachi + Reou Jodan Shuto Uke.

20) OA Hướng 3: ***Nhanh mạnh*** - Migi Fudo dachi + Hidari Tate Shuto Uchi.

Tiếp tục, giữ nguyên tấn, mặt quay nhìn về hướng số 1 và sẽ đỡ hướng số 1.

21) OA: Giữ nguyên tấn Migi Fudo dachi + Hidari Chudan Haishu Uke (chuyển tấn).

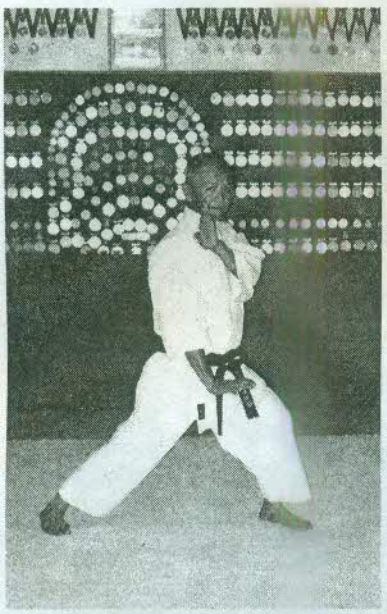
22) AO: Hidari Fudo dachi + Migi Chudan Tsuki, ***thét Kiai.***



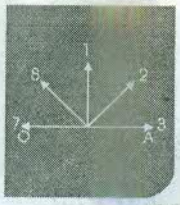
23) **AO Hướng 1:** Giữ nguyên tấn Hidari Fudo dachi + Migi Chudan Haishu Uke (chuyển tấn).

24) **OA Hướng 1:** Migi Fudo dachi + Hidari Chudan Tsuki, ***thét Kiai.*** (chuyển tấn).

25) AO Hướng 1: Hidari Fudo dachi + Migi Gedan Teisho Uke (tay trái thủ thượng đẳng má phải) tiếp tục : Migi Jodan Ura Uchi (chuyển tấn).



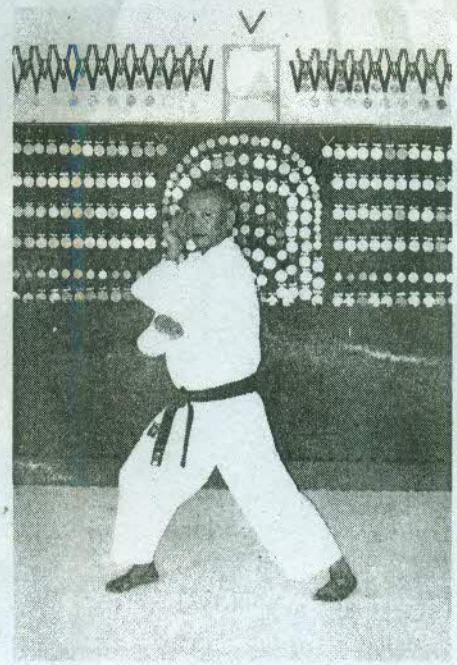
26) OA Hướng 1: Migi Fudo dachi + Hidari Gedan Teisho Uke (tay phải thủ thượng đẳng má trái) tiếp tục: Hidari Jodan Ura Uchi (chuyển tấn).



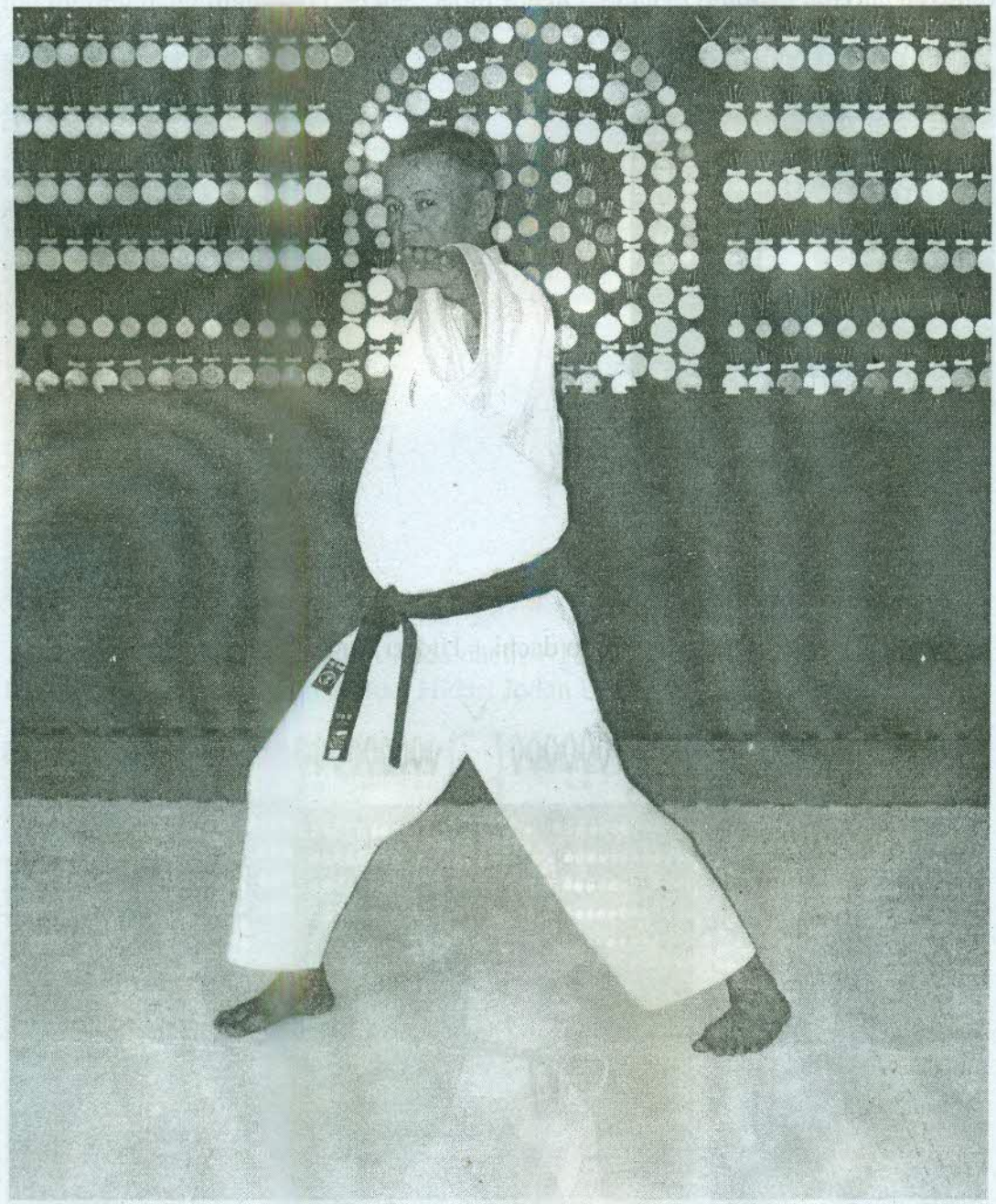
27) AO Hướng 1: Hidari Fudo dachi + Migi Nagashi Shuto Uke.

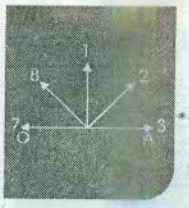
28) AO Hướng 1: Giữ nguyên tấn - Migi Chudan Shuto Uchi (chuyển tấn).

29) OA: Migi Fudo dachi + Hidari Nagashi Shuto Uke.



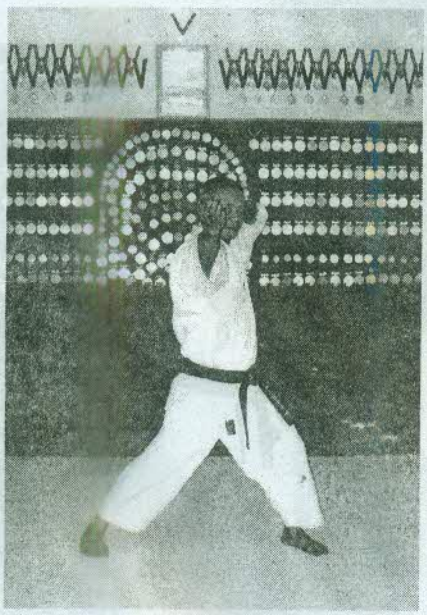
30) OA Hướng 1: Giữ nguyên tấn + Hidari Chudan Shuto Uchi, ***thét Kiai.***





31) OA Hướng 1: Shiko dachi + Nihon Shuto Uke.
32) OA: Giữ nguyên tấn - Migi Age Shuto Uke (chuyển tấn).

33) AO Hướng 1: Hidari Fudo dachi + Migi Mae Naname Shuto Uchi + Và Hidari Jodan Kamae (chuyển tấn về Shiko).
34) OA Hướng 1: Shiko dachi + Nihon Shuto Uke.

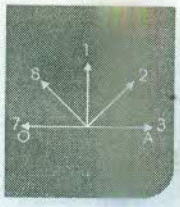


35) OA Hướng 1: Giữ nguyên tấn - Hidari Age Shuto Uke (chuyển tấn).

36) OA Hướng 1: Migi Fudo dachi + Hidari Mae Naname Shuto Uchi + Và Migi Jodan Kamae.

37) AO Hướng 1: Hidari Fudo dachi + Migi Age Tsuki (chuyển tấn).

38) OA Hướng 1: Migi Fudo dachi + Hidari Age Tsuki.

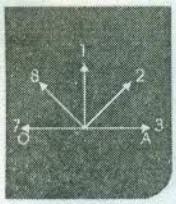


39) OA Hướng 1: Migi Sanren Kumanote (3 lần).

40) OA: Giữ nguyên tấn Migi San Teisho Uchi (Tanagokoro).
- Giữ nguyên tấn Hidari San Teisho Uchi (Tanagokoro).
- Giữ nguyên tấn Migi San Teisho Uchi (Tanagokoro).

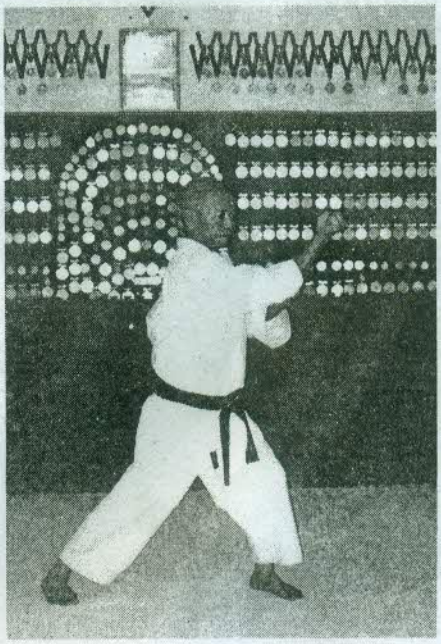
41) OA Hướng 1: Giữ nguyên tấn - Nihon Teken Uke.
42) OA Hướng 2: Giữ nguyên tấn - Migi Uraken Ate.

43) OA Hướng 2: Migi Fudo dachi + Hidari Mawashi Hiji Uchi vào lòng bàn tay phải, bàn tay phải giữ thủ dưới chỏ trái. Tiếp tục: Hidari Jodan Ura Uchi.



44) AO Hướng 8: Shiko dachi + Hidari Uraken Ate.

45) AO Hướng 8: Hidari Fudo dachi + Migi Mawashi Hiji Uchi vào lòng bàn tay trái, bàn tay trái giữ, thủ dưới chỏ phải. Tiếp tục: Migi Jodan Ura Uchi.



46) AO Hướng 3: ***Chậm*** - Migi Nekoashi dachi + Migi Gedan Teken Barae.

47) AO Hướng 3: ***Nhanh mạnh*** - Migi Fudo dachi + Hidari Mawashi Hiji Uchi vào lòng bàn tay phải (Ushuro).

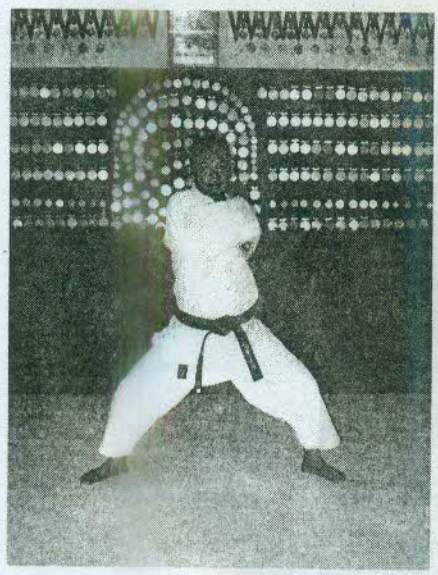
48) OA Hướng 7: ***Chậm*** - Hidari Nekoashi dachi + Hidari Gedan Teken Barae.

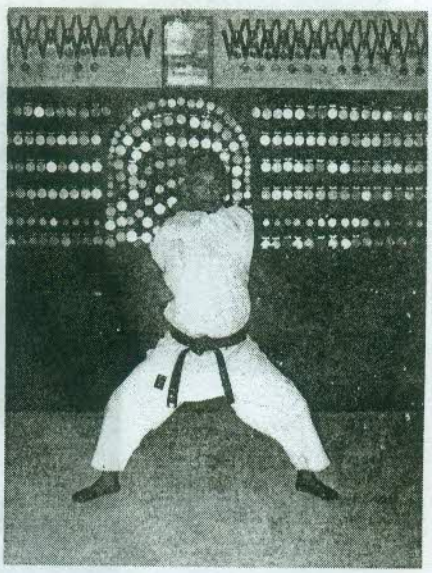
49) AO Hướng 7: ***Nhanh mạnh*** - Hidari Fudo dachi + Migi Mawashi Hiji Uchi vào lòng bàn tay trái, ***thét Kiai.***

50) OA Hướng 1: Shiko dachi + Nihon Teken Uke.

51) OA Hướng 1: Giữ nguyên tấn – Migi Jodan Mawashi Teken tsuki (vòng qua cổ) + Và Hidari Ushuro Hiji Uchi.

52) OA Hướng 1: Giữ nguyên tấn – Hidari Jodan Mawashi Teken Tsuki (vòng qua cổ) + Và Migi Ushuro Hiji Uchi.



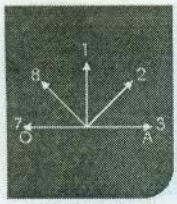


53) AO Hướng 1: Hidari Fudo dachi + Migi Chudan Choku Haito Uchi (chuyển tấn).

54) OA Hướng 1: Migi Fudo dachi + Hidari Chudan Choku Haito Uchi (chuyển tấn).

55) AO Hướng 7: Hidari Fudo dachi + Migi Chudan Tate Nukite Uchi, tay trái sau khi đè, thủ dưới.

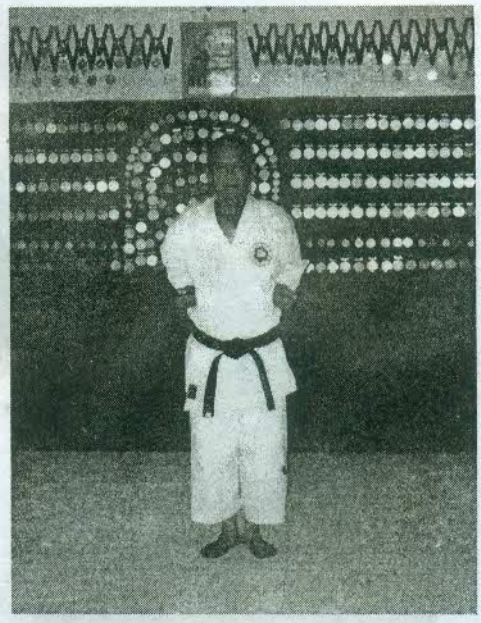
56) OA Hướng 3: Migi Fudo dachi + Hidari Chudan Tate Nukite Uchi, tay phải sau khi đè, thủ dưới, ***thét Kiai.***



57) OA Hướng 1: Jumbi - Chào ra

a) Từ tư thế chuẩn bị (Jumbi).

b) Bạn đưa hai bàn tay đặt chồng phía dưới, lòng bàn tay phải đặt trên lưng bàn tay trái. Xoay từ dưới lên ngang tầm vai tạo thành 1 góc 30^0 đồng thời chân phải bạn rút về chân trụ và hai tay rút về hông. Tiếp đến, hai bàn tay bạn mở ra buông thẳng ép nhẹ sát vào phía ngoài.

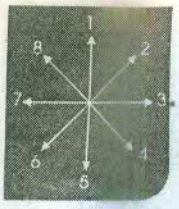


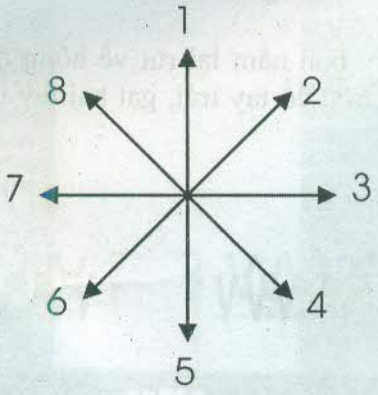
c) Bạn cúi đầu chào, thân trên tạo thành một góc 30^0, sau đó thân trên chuyển động như một mặt phẳng để trở về vị trí ban đầu.

9 BÀI QUYỀN TRUYỀN THỐNG CỦA HỆ PHÁI SUZUCHO KARATEDO
(ĐÃ CHUẨN HÓA)

YEN KATA SHODAN

円第一拳法





CHÚ DẪN:

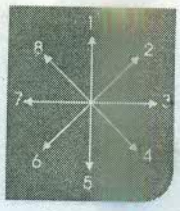
- Thời gian thực hiện: 60"
- Bài quyền này được ứng dụng với chiến pháp chiến đấu với 4 địch thủ, thể hiện những bộ tay đặc dị của Suzucho Karatedo Ryu như : Chudan Juji Kamae - Ushuro Hiji phối hợp với Osae Uke - Jodan Age Uke phối hợp với Gedan Barae. Từ những kỹ thuật này, bạn nên ứng biến và phân ra nhiều thế công phản rất hiệu quả.
- Theo đồ hình, bạn đang đứng bất cứ ở phương vị nào, trước mặt luôn là hướng số 1.
- Migi = Phải
- Hidari = Trái
- Migi Kokutsu dachi = Tấn Kokutsu chân phải sau
- Hidari Kokutsu dachi = Tấn Kokutsu chân trái sau.
- Ren Tsuki = Đấm liên tiếp 2 đòn .
- Hidari Ren Tsuki = Đấm liên tiếp 2 đòn, tay trái đấm trước

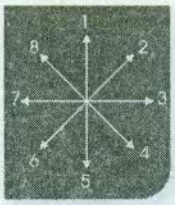
1) Hướng 1: Jumbi-Rei (Chào)

a) Từ tư thế chuẩn bị (Jumbi), bạn khép chân phải lại người thẳng đứng, hai gót chân chụm vào nhau mở ra hai bên tạo 1 góc 60^0 thành tấn chữ V (Musubi dachi). Hai tay bạn mở ra buông thẳng ép nhẹ sát vào phía ngoài, chú ý vào người đối diện.

b) Bạn cúi đầu chào, thân trên tạo một góc 30^0, sau đó thân trên chuyển động như một mặt phẳng để trở về vị trí ban đầu, đồng thời hai tay bạn mở ra từ phía dưới đặt chồng lên nhau, lòng bàn tay phải đặt trên lưng bàn tay trái. c) Xoay hai bàn tay từ dưới lên ngang tầm vai tạo thành 1 góc 30^0 cũng là lúc chân phải bạn dang ra bằng vai.

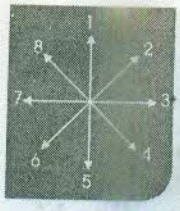
d) Tiếp đến, hai tay bạn nắm lại rút về hông đồng thời đặt chéo hai tay phía dưới, cổ tay phải đặt trên cổ tay trái, gạt hai tay ra hai bên tạo thành tư thế chuẩn bị (Jumbi).


1
2
3
4
5
6
7
8



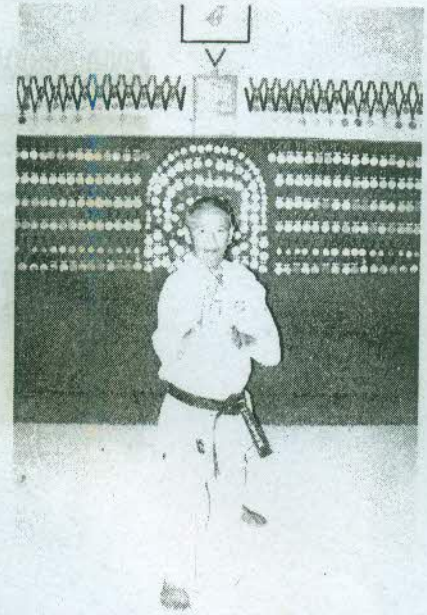
Hô: **Yen Kata Shodan.**

2) Hướng 1 - 3: ***Chậm*** – Hidari Kokutsu dachi + Reou Gedan Shuto Kamae, (Ushuro).

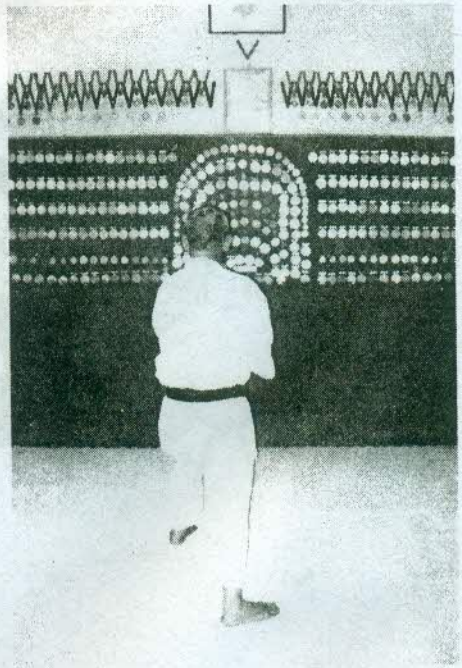


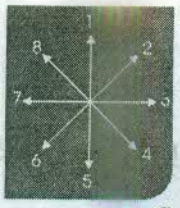
3) Hướng 7: *Chậm* – Quay 180 về phía trái ngược chiều kim đồng hồ. Migi Kokutsu dachi + Reou Gedan Shuto Kamae (Chuyển chân phải qua hướng 1.)

4) Hướng 1: *Chậm* – Migi Zenkutsu dachi + Reou Chudan Shuto Kamae (Ushuro) về hướng 5.

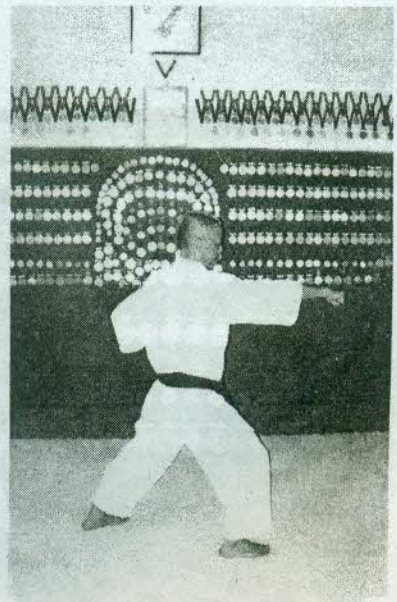


5) Hướng 5: ***Chậm*** – Quay 180^0 về phía trái ngược chiều kim đồng hồ. Hidari Zenkutsu dachi + Reou Chudan Shuto Kamae, úp chân trái trụ rê chân phải lên thành Tấn chân mèo.



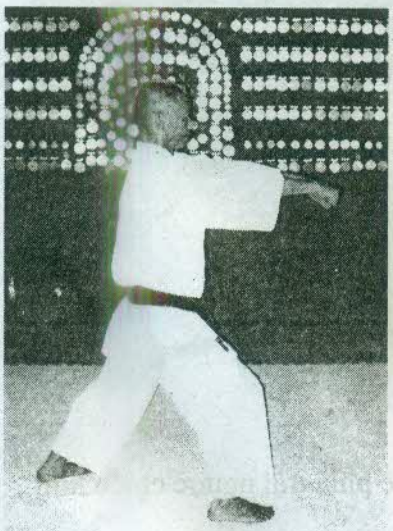


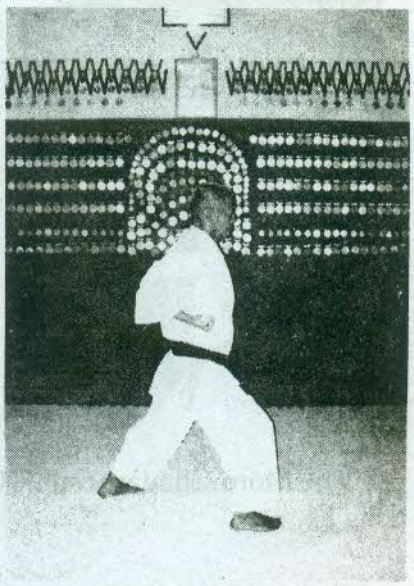
6) **Hướng 7:** ***Nhanh mạnh*** - Migi Nekoashi dachi + Migi Ushuro Hiji Uchi + Và Hidari Osae.



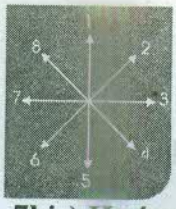
7) **Hướng 7:** ***Nhanh mạnh*** - Migi Zenkutsu dachi + Migi Chudan Tsuki, tay giữ nguyện.

+ Hidari Chudan Tsuki,
+ Moro Ushuro Hiji Uchi.



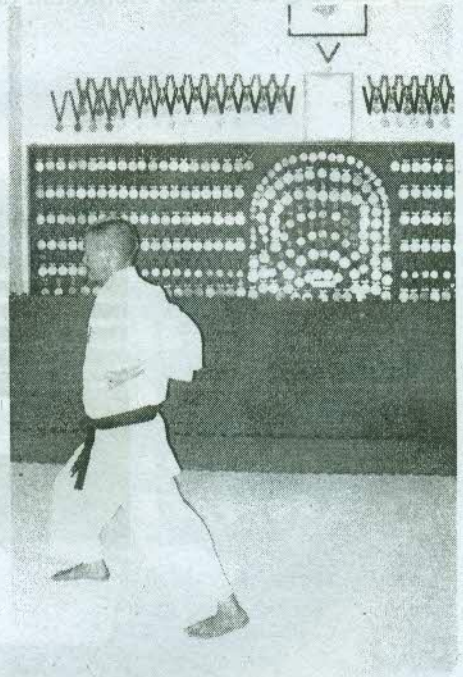


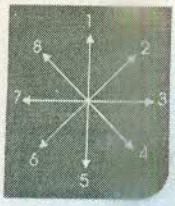
+ Moro Chudan Tsuki (Ushuro) quay 180^0 về phía trái ngược chiều kim đồng hồ.



7bis) Hướng 3: Hidari Zenkutsu dachi + Moro chudan Tsuki.

8) Hướng 3: ***Nhanh mạnh*** - như động tác số 6 và số 7. (Chân trái trụ, mở bàn chân, đưa nhanh chân phải lên hướng số 1).

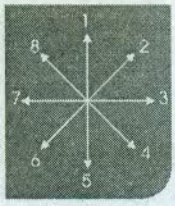




09) Hướng 1: Migi Zenkutsu dachi + Reou Chudan Teken Kamae (chân trái lên)

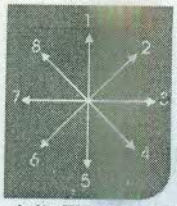
10) Hướng 1: ***Nhanh mạnh*** - Hidari Nekoashi dachi + Migi Reou Ken (chân trái ra hướng số 7) Quay 90^0 về phía trái nghịch chiều kim đồng hồ.

11) Hướng 7: Hidari Fudo dachi + Hidari Morote Uchi Uke (chuyển tấn), quay 180^0 về phía trái.

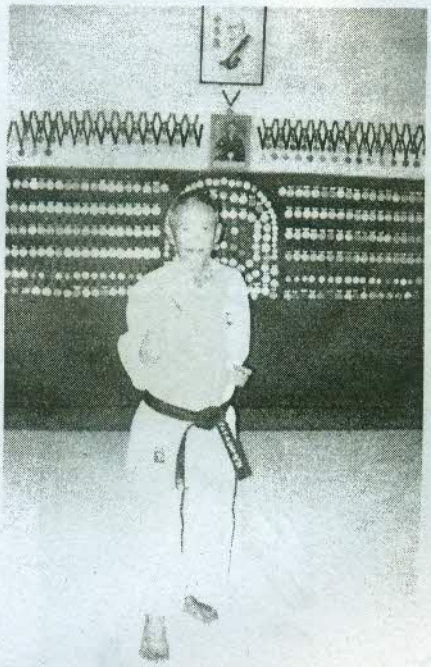


12) Hướng 3: Migi Fudo dachi + Migi Morote Uchi Uke (trở về Shiko dachi), quay 90^0 về phía phải ngược chiều kim đồng hồ.

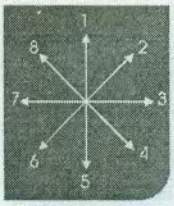
13) Hướng 1: Shiko dachi + Nihon Uke (Okuri lên hướng số 1, trên trục thẳng của chân phải).



14) Hướng 1: Từ Migi Nekoashi dachi - ***Chậm*** - Migi Tsukami Uke + Và Migi Ashi Barae.

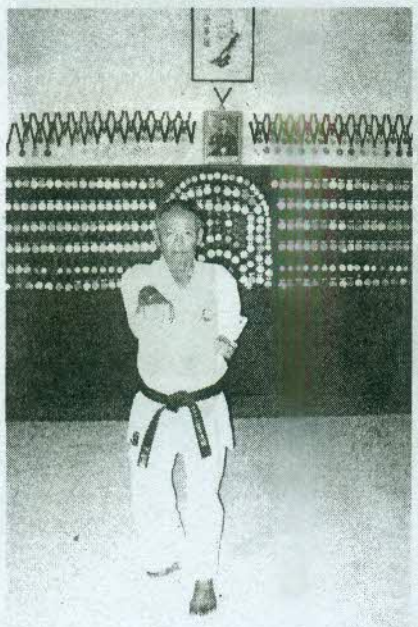


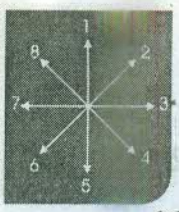
Tiếp tục ***Nhanh*** - Hidari Chudan Ren Tsuki (đổi chân) .



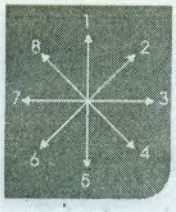
15) Hướng 1: Từ Hidari Nekoashi dachi - ***Chậm*** - Hidari Tsukami Uke + Và Hidari Ashi Barae,

Tiếp tục ***Nhanh*** - Migi Chudan Ren Tsuki (trái ra số7), quay 90^0 về phía trái ngược chiều kim đồng hồ.





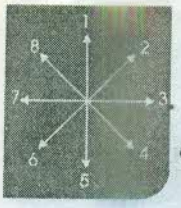
16) Hướng 7: Hidari Zenkutsu dachi + Hidari Tate Uraken Uchi + Migi Mawashi Hiji Uchi (Ushuro), quay 180 ^{0} về phía phải.



17) Hướng 3: Migi Zenkutsu dachi + Migi Tate Uraken Uchi + Hidari Mawashi Hiji Uchi (trở về Shiko dachi). Quay 90^0 về phía trái ngược chiều kim đồng hồ.

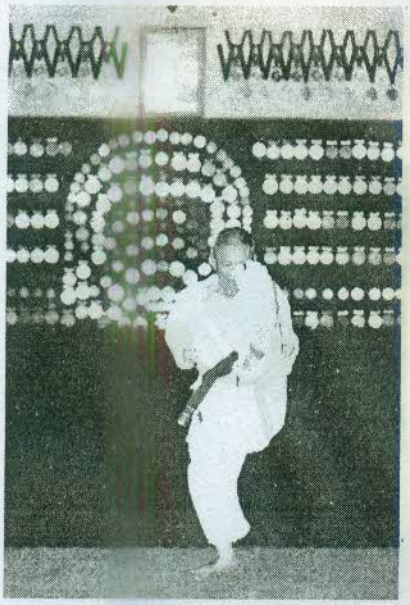
18) Hướng 1: Shiko dachi + Nihon Uke (Chân phải tiến lên).

19) Hướng 1: Migi Zenkutsu dachi + Chudan Morote Tsuki (chân trái chuẩn bị đá về hướng số 1).

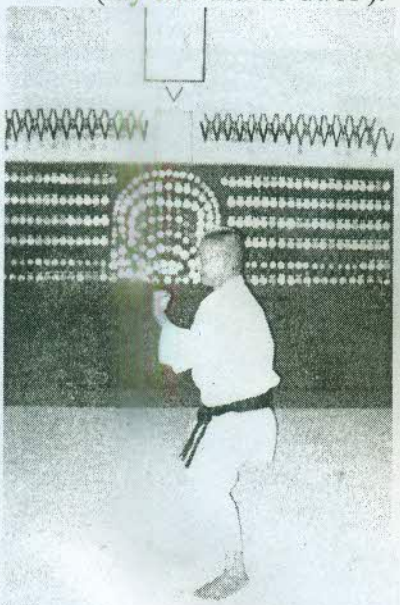


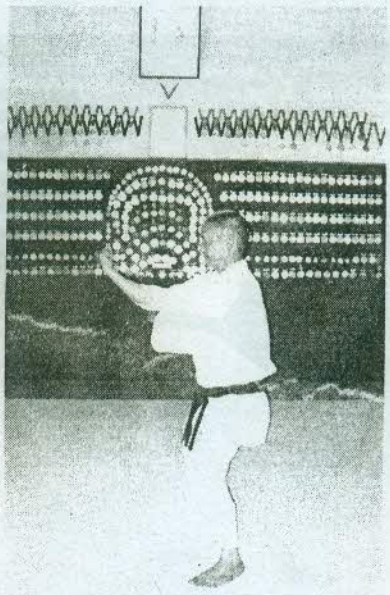
20) **Hướng 1:** Hidari Chudan Mae Geri, hạ chân xuống Zenkutsu dachi.

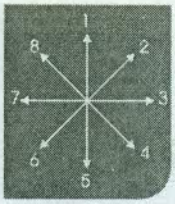
21) **Hướng 1:** Hidari Zenkutsu dachi + Chudan Morote Tsuki (chân trái trụ, rê chân phải, toàn thân chuyển qua hướng số 3), quay 90^0 về phía phải.



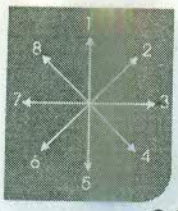
22) **Hướng 3:** Shiko dachi + Nihon Uke + Migi Jodan Ura Uchi (tay trái thủ đè dưới).







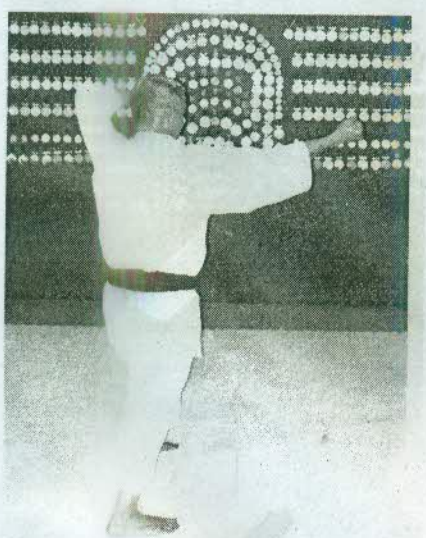
23) Hướng 3: Migi Zenkutsu dachi + Hidari Chudan Ren Tsuki (xoay nghịch, chân phải trụ, đưa chân trái qua hướng số 5, mặt nhìn hướng số 7), quay 180^0 về phía trái.

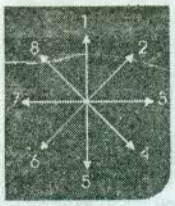


24) Hướng 7: ***Chậm*** - Migi Fudo dachi + Hidari Gedan Shuto Barae + Migi Jodan Shuto Kamae (chuyển tấn).

24) Bis- Hướng 7: ***Nhanh mạnh*** - Hidari Fudo dachi + Migi Naname Hama Uchi + Và Hidari Jodan Hama Kamae .

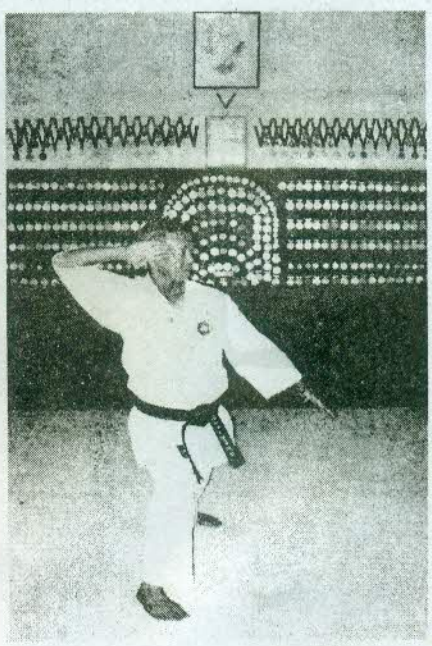
25) Hướng 7: ***Nhanh mạnh*** - Về Migi Nekoashi dachi, Migi Reouken.





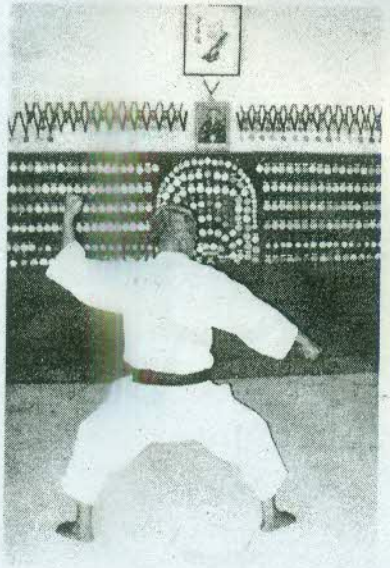
Tiếp theo thực hiện: Migi Zenkutsu dachi + Migi Chudan Ren Tsuki (chân phải về Migi Nekoashi dachi và chuyển nhanh qua hướng số 1 nhưng mặt và đòn vẫn ở hướng số 7).

26) Hướng 7: *Chậm* - Migi Fudo dachi + Hidari Gedan Shuto Barae + Và Migi Jodan Shuto Kamae (Chân phải trụ, úp bàn chân, đưa chân trái qua hướng số 3, toàn thân đối diện hướng số 5 nhưng gạt hướng số 7).



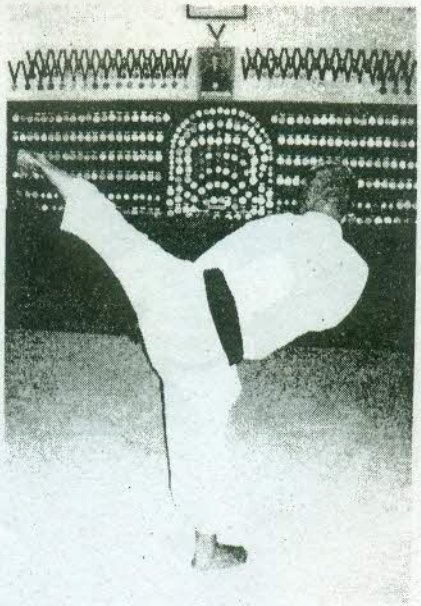
27) Hướng 7: Migi Shiko dachi + Migi Manji Uke.

28) Hướng 7: ***Nhanh mạnh*** - Migi Chudan Yoko Geri, tay phải thủ hạ đẳng tay trái thủ thượng đẳng (đây là thế thủ cổ truyền Nhật Bản), đá xong hạ chân xuống hướng số 7, Shiko dachi và mặt ngoãnh nhìn qua hướng số 3).

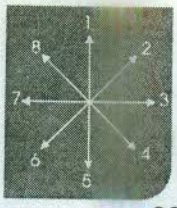


29) Hướng 3: Hidari Shiko dachi + Hidari Manji Uke.

30) Hướng 3: ***Nhanh mạnh*** - Hidari Chudan Yoko Geri, tay trái thủ hạ đẳng, đá xong hạ nhanh chân xuống hướng số 3.

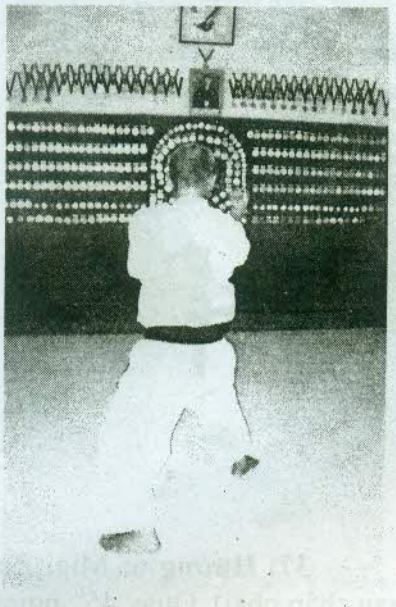


31) Hướng 3: Hidari Zenkutsu dachi + Hidari Chudan Tate Ura Uchi + Migi Mawashi Hiji Uchi (chân phải rê về cạnh chân trái đồng thời mặt ngoãnh nhìn về hướng số 6). Quay 130^0 về phía phải.

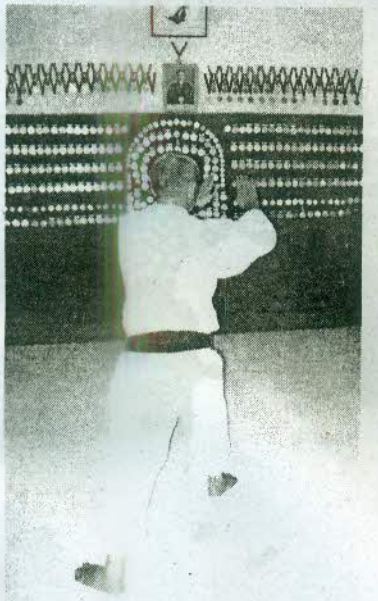


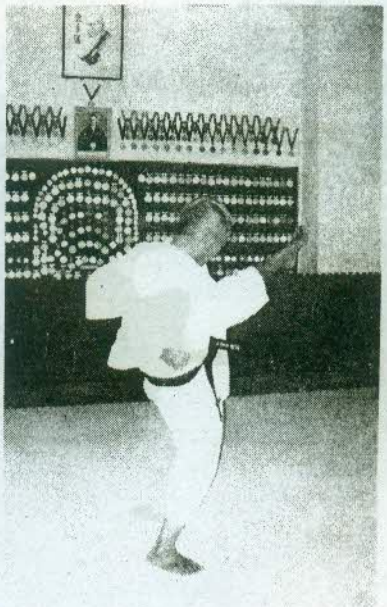
32) Hướng 6: ***Chậm*** - Migi Nekoashi dachi + Chỏ phải vẫn nằm ở vị trí lòng bàn tay trái, biến nó thành thế thủ Chudan Hiji Kamae.

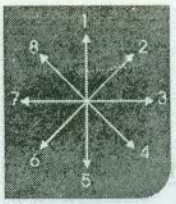
33) Hướng 6: ***Nhanh mạnh*** - Hidari Kokutsu dachi + Migi Jodan Ura Uchi (tay trái vẫn giữ dưới chỏ phải).



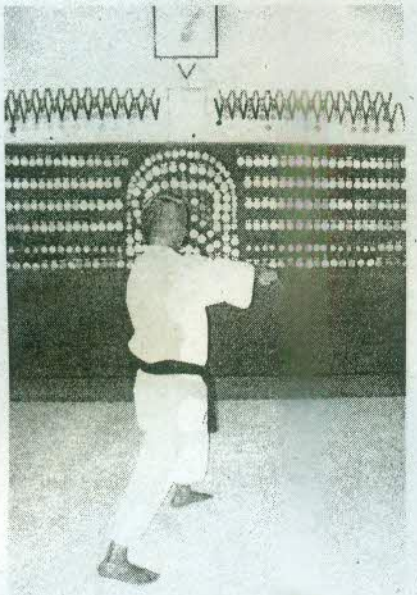
34) Hướng 6: Hidari Chudan Mae Geri, khi đá giật mạnh 2 tay về hông.

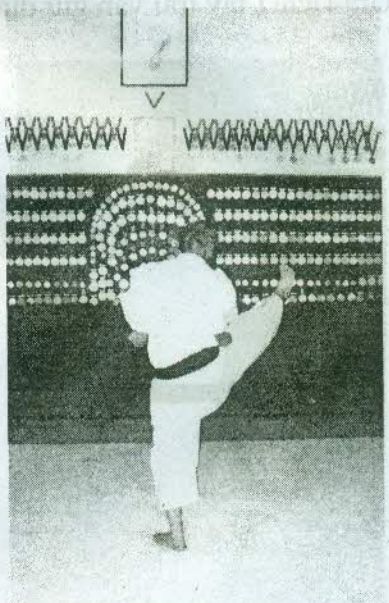




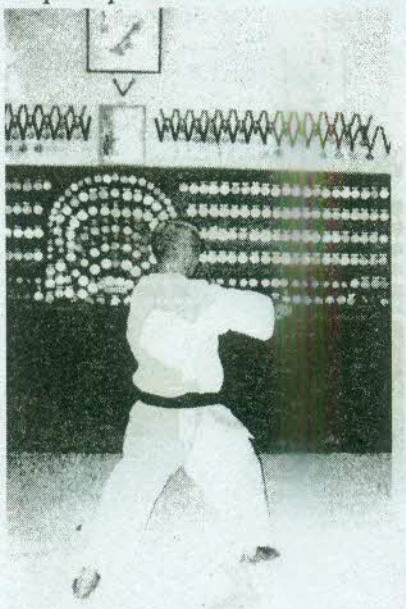


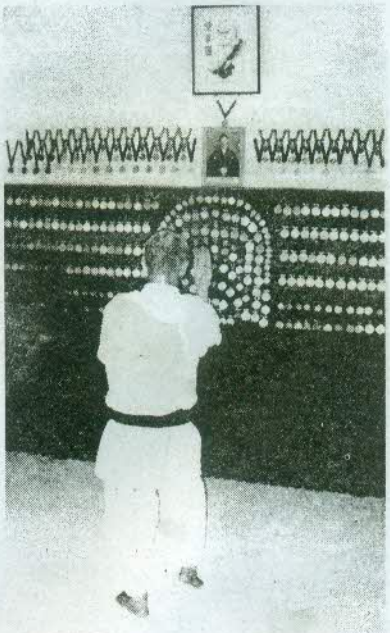
35) Hướng 6: Hidari Zenkutsu dachi + Chudan Morote Tsuki.
36) Hướng 6: Migi Chudan Mae Geri, hạ nhanh xuống hướng số 6.

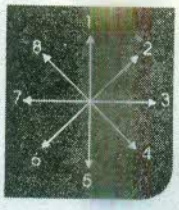




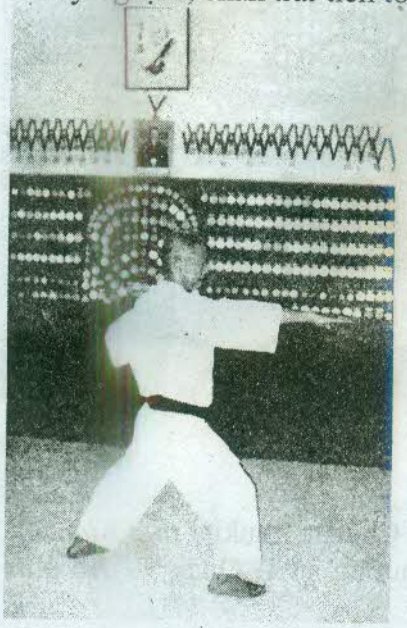
37) Hướng 6: Migi Zenkutsu dachi + Moroteken Tsuki (rê chân trái lên sau chân phải). Quay 45^0 ngược chiều kim đồng hồ.
38) Hướng 5: Migi Nekoashi dachi + Migi Tate Shuto Kamae, quay 90^0 về phía phải.



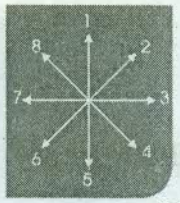




39) Hướng 7: Migi Zenkutsu dachi + Chudan Shuto Uchi - Taesabaki - xoay nghịch, chân trái tiến tới hướng số 7.



40) Hướng 7: Hidari Zenkutsu dachi + Hidari Chudan Shuto Uchi - Ushuro Taekawashi), quay 180^0 về phía phải.



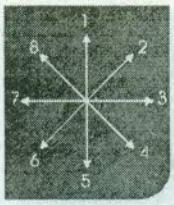
41) Hướng 3: Migi Zenkutsu dachi + Migi Gedan Shuto Barae

42) Hướng 3: Hidari Zenkutsu dachi + Hidari Chudan Tsuki – ***thét Kiai.***

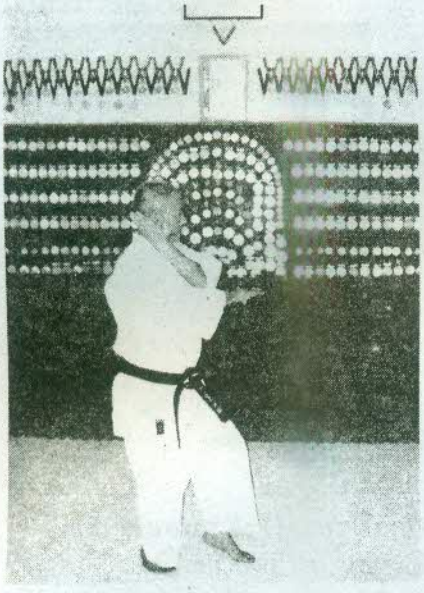
Chân trái trụ, mở, đưa chân phải lên hướng số 1. Quay 90^0 về phía trái ngược chiều kim đồng hồ.

43) **Hướng 1:** Migi Nekoashi dachi + Migi Tate Shuto Kamae, quay 90^0 về phía phải.

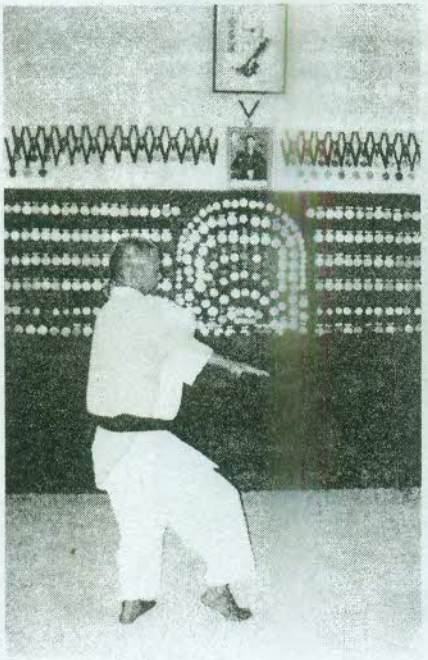
44) **Hướng 3:** Migi Zenkutsu dachi + Chudan Shuto Uchi - xoay nghịch, chuyển chân trái qua hướng số 3.

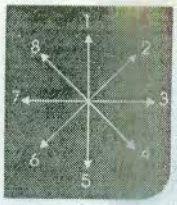


45) Hướng 3: Hidari Zenkutsu dachi + Hidari Chudan Shuto Uchi (Ushuro). Quay 180^0 về phía phải thuận chiều kim đồng hồ.



46) Hướng 7: Migi Zenkutsu dachi + Migi Gedan Shuto Barae.



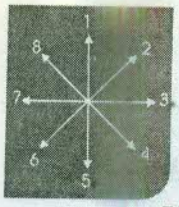


47) Hướng 7: Hidari Zenkutsu dachi, Hidari Chudan Tsuki – ***thét Kiai***, chân trái trụ, úp rê chân phải lên. Quay 90^0 về phía phải thuận chiều kim đồng hồ.

48) Hướng 1: Migi Nekoashi dachi + Migi Tate Shuto Kamae - Modori Zigzag - chân phải lui hướng số 4, mặt và toàn thân hướng số 8.

49) Hướng 8: Hidari Zenkutsu dachi + Hidari Age Shuto Uke + Và Migi Gedan Shuto Barae (chân trái rê về và đưa qua hướng số 7 để có toàn thân về hướng số 1).

50) Hướng 1: ***Chậm*** - Migi Fudo dachi + Migi Jodan Shuto Kamae + Và Hidari Gedan Shuto Barae (rê chân phải về chân trái).



50bis-Hướng 1: Jumbi - Chào ra

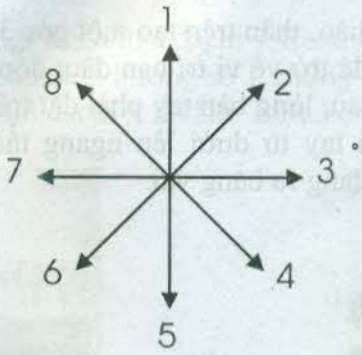
a) Từ tư thế chuẩn bị (Jumbi).

b) Bạn đưa hai bàn tay đặt chồng phía dưới, lòng bàn tay phải đặt trên lưng bàn tay trái. Xoay từ dưới lên ngang tầm vai tạo thành 1 góc 30^0 đồng thời chân phải bạn rút về chân trụ và hai tay rút về hông. Tiếp đến, hai bàn tay bạn mở ra buông thẳng ép nhẹ sát vào phía ngoài.

c) Bạn cúi đầu chào, thân trên tạo thành một góc 30^0, sau đó thân trên chuyển động như một mặt phẳng để trở về vị trí ban đầu.

1
2
3
4
5
6
7
8

YEN KATA NIDAN
円
第二拳法

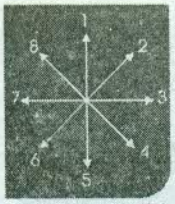


CHÚ DẪN :

- Thời gian : 60 "
- Bài quyền này gồm 48 động tác thủ - công - đỡ - phản , tay chân phối hợp, mang tính chiến đấu truyền thống như Shukui Uke, phản đòn chân - biến thế của TateKen Kamae – kỹ thuật cầm nã sau một thế đỡ liên hợp (Awase Tanagokoro).

1) Hướng 1: Jumbi-Rei (Chào)

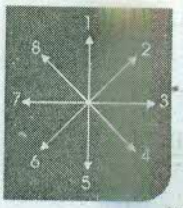
a) Từ tư thế chuẩn bị (Jumbi), bạn khép chân phải lại người thẳng đứng, hai gót chân chụm vào nhau mở ra hai bên tạo 1 góc 60^0 thành tấn chữ V (Musubi dachi). Hai tay bạn mở ra buông thẳng ép nhẹ sát vào phía ngoài, chú ý vào người đối diện.



b) Bạn cúi đầu chào, thân trên tạo một góc 30^0, sau đó thân trên chuyển động như một mặt phẳng để trở về vị trí ban đầu, đồng thời hai tay bạn mở ra từ phía dưới đặt chồng lên nhau, lòng bàn tay phải đặt trên lưng bàn tay trái.

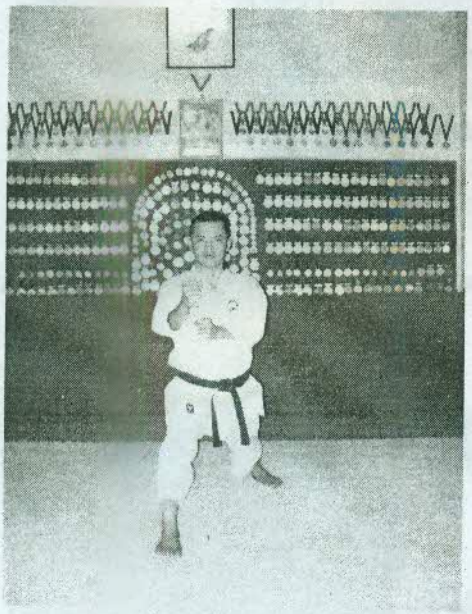
c) Xoay hai bàn tay từ dưới lên ngang tầm vai tạo thành 1 góc 30^0 cũng là lúc chân phải bạn dang ra bằng vai.

d) Tiếp đến, hai tay bạn nắm lại rút về hông đồng thời đặt chéo hai tay phía dưới, cổ tay phải đặt trên cổ tay trái, gạt hai tay ra hai bên tạo thành tư thế chuẩn bị (Jumbi). Hô: **Yen Kata Nidan**



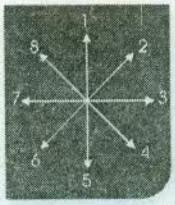
2) Hướng 1: Migi Zenkutsu dachi + Reou Chudan Teken Kamae.

3) Hướng 1: Toàn thân hướng số 1 nhưng mặt ngoãnh nhìn về hướng số 3 . ***Nhanh*** - Migi Nekoashi dachi + Hidari Reouken . Quay 90^0 về phía phải.



4) Hướng 3: ***Chậm*** - Hidari Kokusu dachi + Reou Gedan Yoko Shuto Kamae (Ushuro). Quay 180^0 về phía trái.

5) Hướng 7: ***Nhanh mạnh*** - Migi Kokutsu dachi + Reou Jodan Shuto Uke (rê chân phải đến, toàn thân hướng số 1, nhưng mặt ngoãnh nhìn về hướng số 7).

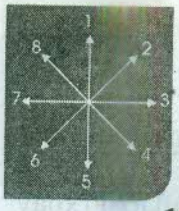


6) Hướng 7: Hidari Nekoashi dachi + Migi Reouken.

7) Hướng 7: ***Chậm*** - Migi Kokutsu dachi + Reou Gedan Yoko Shuto Kamae (Ushuro). Quay 180^0 về phía phải.

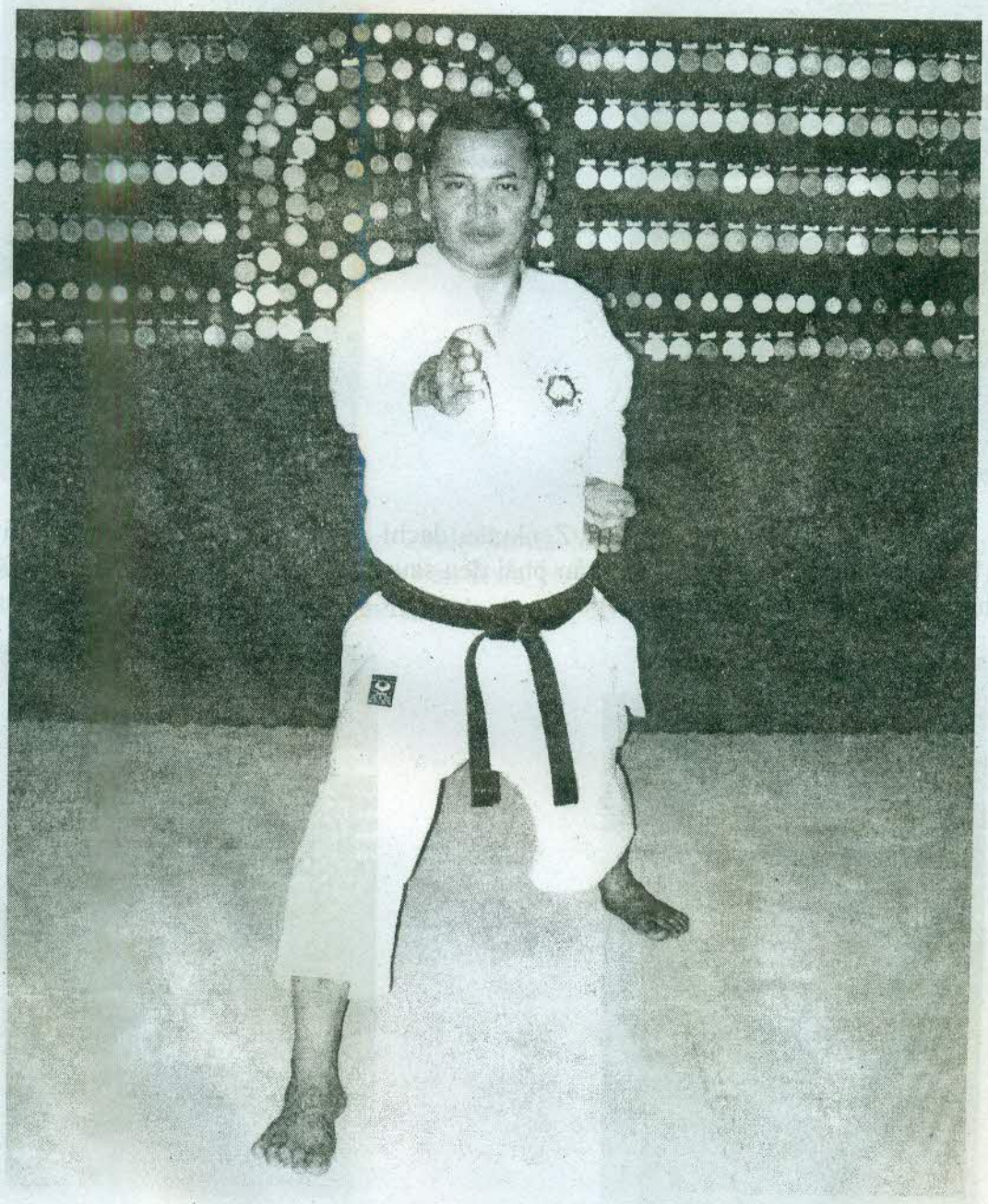
8) Hướng 3: ***Nhanh mạnh*** - Hidari Kokusu dachi + Reou Jodan Shuto Uke (Úp bàn chân phải, chân phải trụ, rê chân trái lên sau chân phải, thân thể và tư thế hướng số 1), quay 90^0 về phía trái ngược chiều kim đồng hồ.

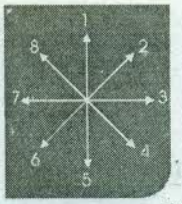
9) Hướng 1: ***Nhanh mạnh*** - Migi Nekoashi dachi + Migi Reou Shuto (Migi Shuto Hiji + Hidari Osae).



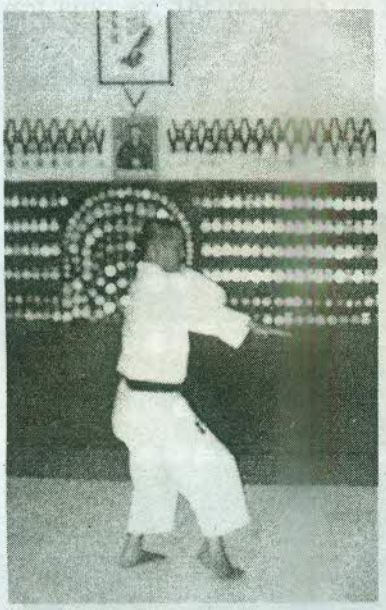
10) Hướng 1: ***Nhanh mạnh*** - Migi Zenkutsu dachi + Migi Chudan Tate Nukite Uchi, ***thét Kiai.***

(chân trái trụ, đưa chân phải qua hướng số 7) Quay 90^0 về phía trái ngược chiều kim đồng hồ.

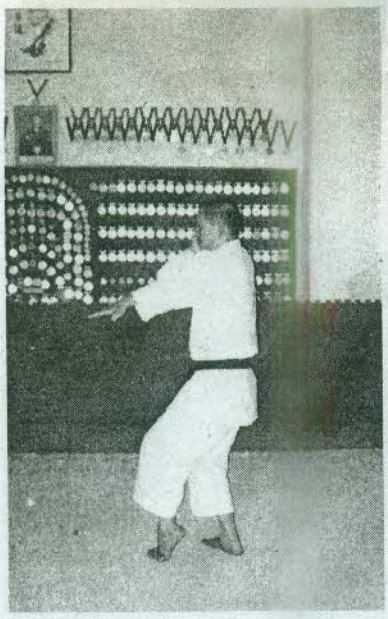




11) Hướng 7: Migi Zenkutsu dachi + Migi Chudan Shuto Uchi (xoay nghịch, chân phải trụ, đưa chân trái qua hướng số 7).



12) Hướng 7: Hidari Zenkutsu dachi + Hidari Chudan Shuto Uchi (Úp chân trái, chân trái trụ, rê chân phải đến sau chân trái, nhón chân trái, để có hướng số 2), Quay 130^0 về phía phải.



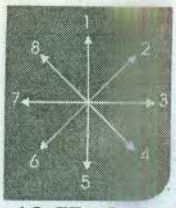
13) Hướng 2: Hidari Nekoashi dachi + Migi Chudan Uchi Uke (Gyaku chudan Uchi Uke).

14) Hướng 2: Hidari Zenkutsu dachi + Chudan Teken Tsuki.

15) Hướng 2: Migi Zenkutsu dachi + Morote Tsuki. Migi Chudan Mae Geri, hạ nhanh xuống: (mở bàn chân phải, rê chân trái lên sau chân phải, thân thể hướng số 3, mặt ngoãnh nhìn hướng số 5), quay 45^0 về phía phải.

16) Hướng 3: Toàn thân hướng 3 nhưng mặt nhìn về hướng 5 – Migi Nekoashi dachi + Hidari Hikite + Và Migi Ura Shuto Kamae (nắm tay trái thủ ngửa ở hông trái, bàn tay phải mở thủ ngửa trước nắm tay trái) Quay 90^0 về phía phải.

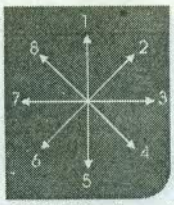
17) Hướng 5: ***Chậm*** - Hidari Kokusu dachi + Reou Gedan Yoko Shuto Kamae (rê chân phải về).



18-Hướng 5- ***Nhanh mạnh*** - Migi Nekoashi dachi + Migi Shukui Uke - tiếp tục: Migi Chudan Yoko Geri, hạ xuống hướng số 5.

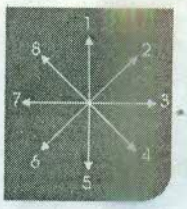
19-Hướng 5: Hidari Kokusu dachi + Reou Gedan Yoko Shuto Kamae (Ushuro). Quay 180^0 về phía trái ngược chiều kim đồng hồ.

20-Hướng 1: ***Chậm*** - Migi Kokutsu dachi + Reou Gedan Yoko Shuto Kamae (rê chân trái về).



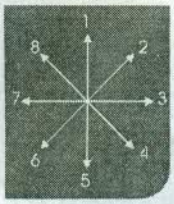
21) Hướng 1: Hidari Nekoashi dachi + Hidari Shukui Uke.

22) Hướng 1: Hidari Chudan Yoko Geri, hạ chân xuống hướng số1. Migi Kokutsu dachi + Gedan Shuto Yoko Kamae (Úp bàn chân trái, rê chân phải lên sau chân trái, hướng số 2) quay 30^0 về phía phải.

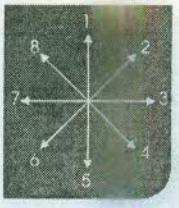


23) Hướng 2: Hidari Nekoashi dachi + Nihon Uke.
24) Hướng 2: Migi Kokutsu dachi + Hidari Jodan Ura Uchi, tay phải thủ dưới chỏ trái.

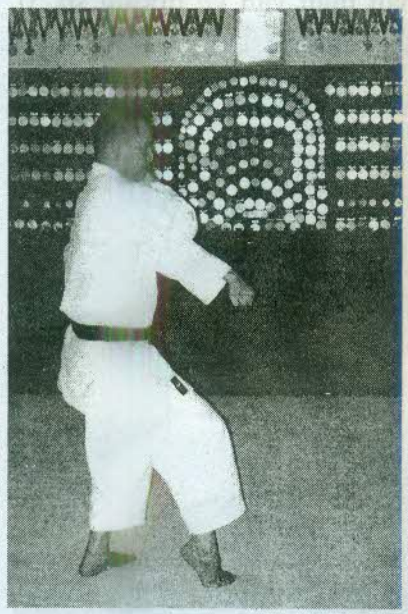
25) Hướng 2: Migi Jodan Mae Geri, hạ nhanh xuống hướng số 2 .
26) Hướng 2: Hidari Kokusu dachi + Reou Chudan Teken Kamae.



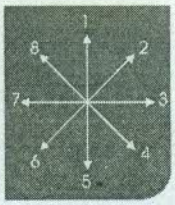
27) Hướng 2: Hidari Jodan Mawashi Geri, hạ xuống hướng số 2 .
28) Hướng 2: Hidari Zenkutsu dachi + Reou Chudan Teken Kamae (xoay thuận, úp chân trái vào, chân trái trụ, rê chân phải qua hướng số 7). Quay 210^0 về phía phải thuận chiều kim đồng hồ.



29) Hướng 7: Migi Zenkutsu dachi + Migi Gedan Teken Barae (susumi).

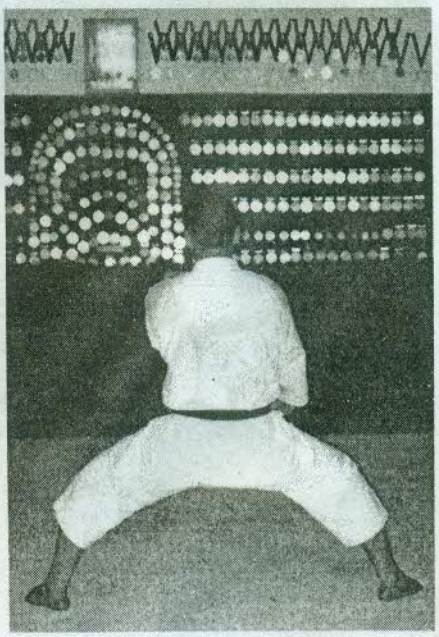


30) Hướng 7: Hidari Zenkutsu dachi + Gedan Teken Tsuki (chân phải lên).
31) Hướng 7: Migi Nekoashi dachi + Nihon Uke.

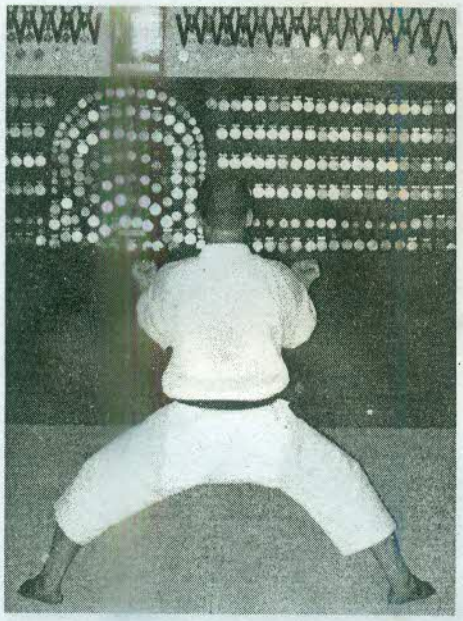


32) Hướng 7: Hidari Kokusu dachi + Migi Jodan Ura Uchi, trái thủ dưới chỏ phải (chuyển chân phải đến hướng số 7, nhưng toàn thân vặn về hướng số 5). Quay 90^0 về phía trái ngược chiều kim đồng hồ.

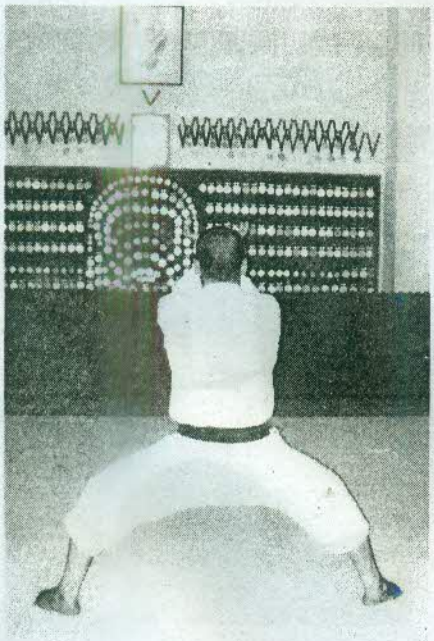
33) Hướng 5: Shiko dachi + Hidari Yamaken Uke.



34) Shiko dachi + Chudan Moro Uchi Uke.
35) Shiko dachi + Gedan JujiKen Uke.

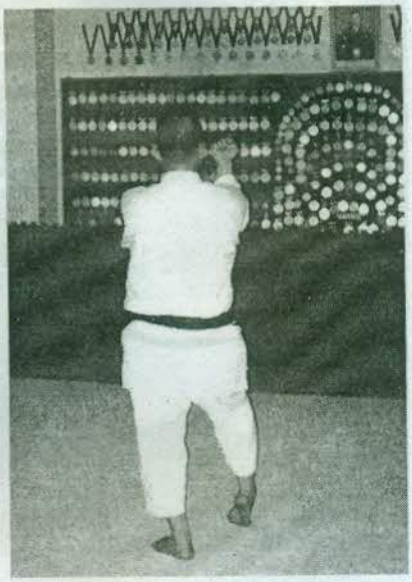


36) Shiko dachi + Jodan Moro Tanagokoro Uke (Jodan Awase Uke).
37) Shiko dachi + Gedan Moro Tanagokoro Uke (Gedan Awase Uke).

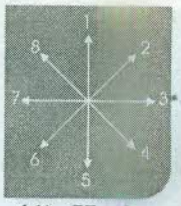


38) Hướng 5: Migi Zenkutsu dachi + Migi Chudan Moro Tate Tanagokoro Uke (chân trái lên sau chân phải).

39) Hướng 5: Migi Nekoashi dachi + Migi TateKen Kamae (chân phải qua hướng số 7), quay 90^0 về phía phải thuận chiều kim đồng hồ

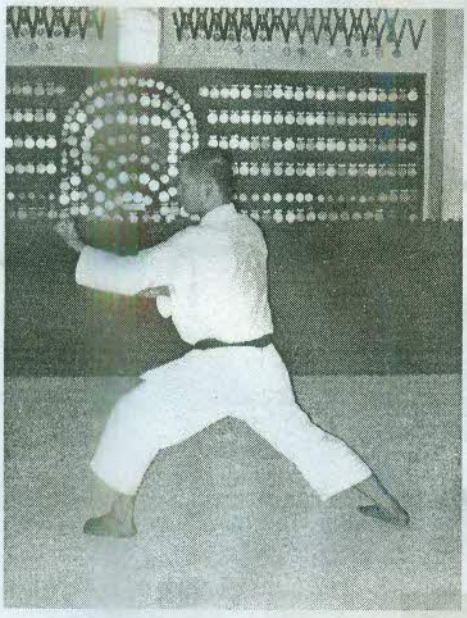


40) Hướng 7: Migi Fudo + Migi Morote Uchi Uke (Ushuro), quay 180^0 về phía trái.



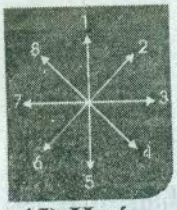
41) Hướng 3: Hidari Fudo dachi + Hidari Morote Uchi Uke (chân phải lên hướng 5). Quay 90^0 về phía phải.

42) Hướng 5: Migi Zenkutsu dachi + Migi Chudan Moro Tate Tanagokoro Uke (susumi).



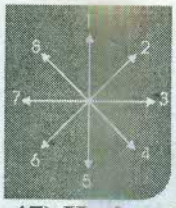
43) Hướng 5: Hidari Zenkutsu dachi + Hidari Chudan Shuto Uke (susumi) .

44) Hướng 5: Migi Zenkutsu dachi + Migi Chudan Shuto Uke (susumi).



45) Hướng 5: Hidari Zenkutsu dachi + Hidari Chudan Shuto Uke.

46) Hướng 5: Migi Jodan Yoko Geri, ***thét Kiai*** hạ xuống hướng số 5 và lập tức xoay lui hướng số 1.

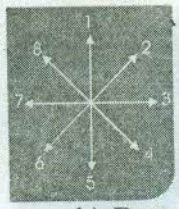


47) Hướng 1: Migi Kokutsu dachi + Hidari Chudan Shuto Kamae.

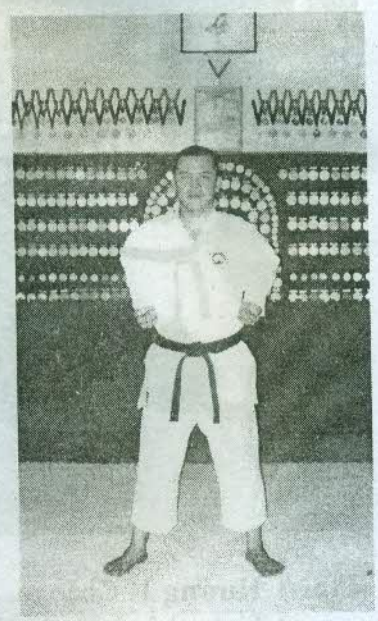
48) Hướng 1: Rê chân phải lên: Musubi dachi.

48bis) Hướng 1: Chào ra.

a) Từ tư thế chuẩn bị (Jumbi).



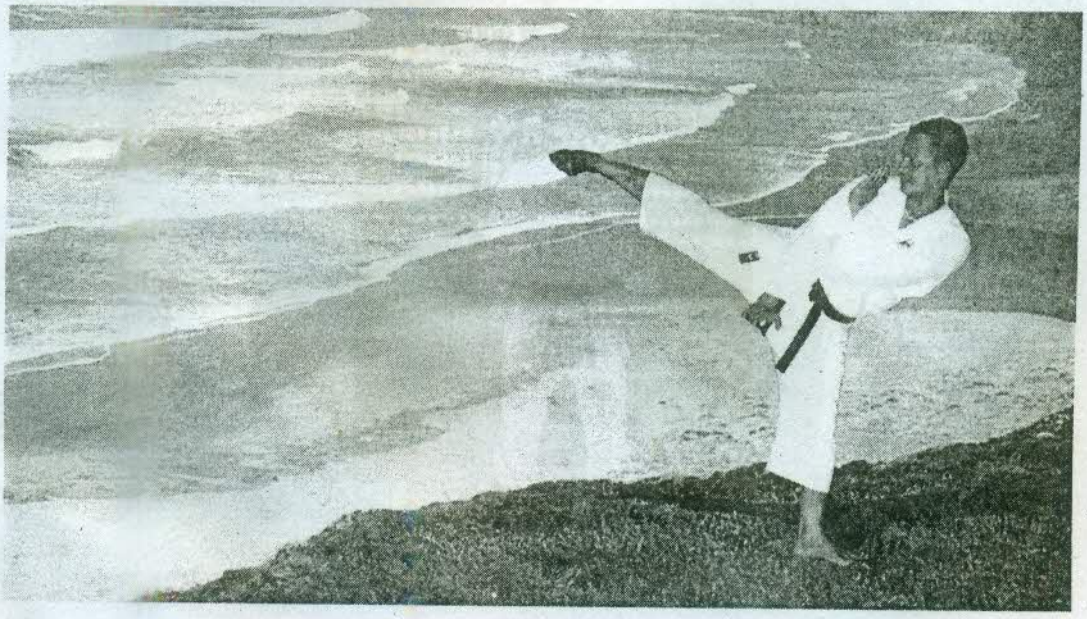
b) Bạn đưa hai bàn tay đặt chồng phía dưới, lòng bàn tay phải đặt trên lưng bàn tay trái. Xoay từ dưới lên ngang tầm vai tạo thành 1 góc 30^0 đồng thời chân phải bạn rút về chân trụ và hai tay rút về hông. Tiếp đến, hai bàn tay bạn mở ra buông thẳng ép nhẹ sát vào phía ngoài.

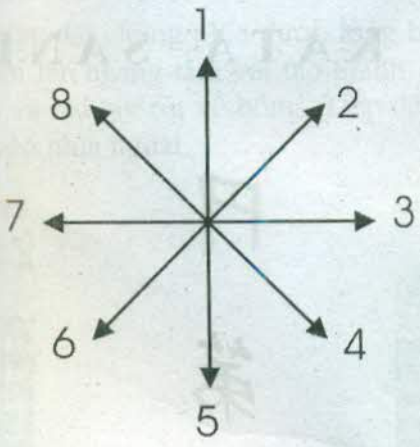


c) Bạn cúi đầu chào, thân trên tạo thành một góc 30^0, sau đó thân trên chuyển động như một mặt phẳng để trở về vị trí ban đầu.

YEN KATA SANDAN

円第三拳法





CHỈ DẪN:

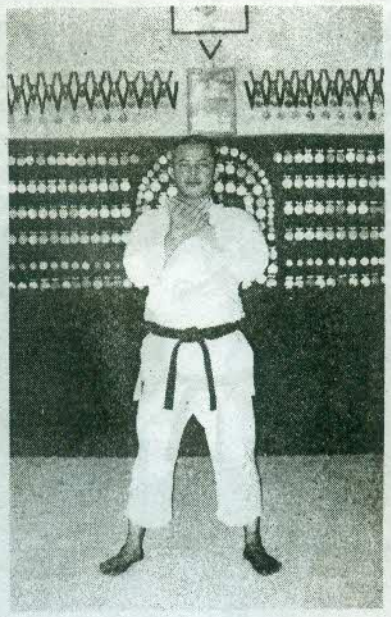
- Thời gian: 50"
- Bài quyền này thể hiện chiến thuật vô hiệu hoá đối phương trước khi sử dụng gối. Ngoài ra, nó còn thể hiện thân pháp trong chiến thuật chiến đấu với nhiều địch thủ .

1) Hướng 1: Jumbi-Rei (Chào)

a) Từ tư thế chuẩn bị (Jumbi), bạn khép chân phải lại người thẳng đứng, hai gót chân chụm vào nhau mở ra hai bên tạo 1 góc 60^0 thành tấn chữ V (Musubi dachi). Hai tay bạn mở ra buông thẳng ép nhẹ sát vào phía ngoài, chú ý vào người đối diện.

b) Bạn cúi đầu chào, thân trên tạo một góc 30^0, sau đó thân trên chuyển động như một mặt phẳng để trở về vị trí ban đầu, đồng thời hai tay bạn mở ra từ phía dưới đặt chồng lên nhau, lòng bàn tay phải đặt trên lưng bàn tay trái.

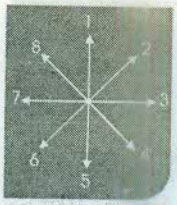
c) Xoay hai bàn tay từ dưới lên ngang tầm vai tạo thành 1 góc 30^0 cũng là lúc chân phải bạn dang ra bằng vai.



d) Tiếp đến, hai tay bạn nắm lại rút về hông đồng thời đặt chéo hai tay phía dưới, cổ tay phải đặt trên cổ tay trái, gạt hai tay ra hai bên tạo thành tư thế chuẩn bị (Jumbi). Hô: **Yen Kata Sandan**

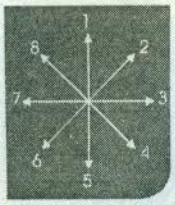
2) Hướng 7: ***Chậm*** - Migi Kokutsu dachi + Reou Gedan Yoko Shuto Kamae (chuyển chân trái ra)

3) Hướng 7: ***Nhanh mạnh*** **-** Hidari Zenkutsu dachi + Reou Jodan Shuto Uke (Ushuro).



4) Hướng 3: ***Chậm*** - Hidari Kokutsu dachi + Reou Gedan Yoko Shuto Kamae.
5) Hướng 3: ***Nhanh mạnh*** - Migi Zenkutsu dachi + Reou Jodan Shuto Uke (úp bàn chân phải, chân phải trụ, chân trái rê lên, nhón chân trái, toàn bộ tư thế hướng số 1, lúc này phải lưu ý kỹ thuật rút tay về thủ thượng đẳng).

6) Hướng 1: Hidari Nekoashi dachi + Reou Jodan Hama Kamae (hướng số 1).
7) Hướng 1: ***Nhanh mạnh*** - Hidari Zeiza Zen + Hidari Gedan Otoshi Uke + Và Migi Gedan TateKen Tsuki. Tay trái đỡ chặn từ trên xuống, tay phải đấm dọc từ trên xuống ống chân của đối phương.

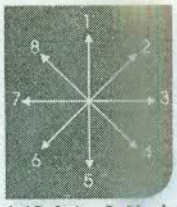


8) Hướng 1: ***Chậm*** – Migi Zenkutsu dachi + Migi Morote Uchi Kamae. Rút chân trái lên. Nhón, kéo tay về thủ hông trái, toàn thân hướng số 1 nhưng mặt ngoãnh nhìn về hướng số 7 như sau :

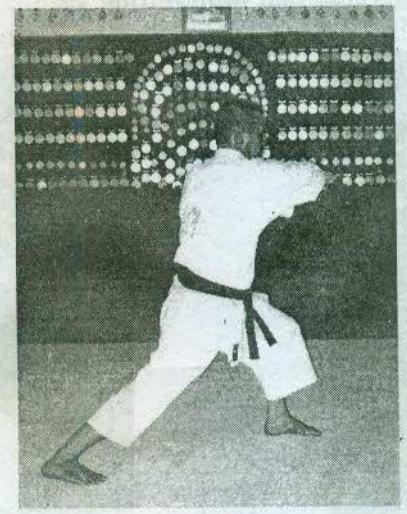
9) Hướng 7: Hidari Nekoashi dachi + Hidari Reou Kamae.

10) Hướng 7: Hidari Chudan Yoko Geri, trong khi đá tay trái thủ hạ đẳng, tay phải thủ thượng đẳng (sau khi thực hiện đòn đá hạ chân trái xuống hướng số 7).

11) Hướng 7: Hidari Zenkutsu dachi + Hidari Chudan Ura Ate.



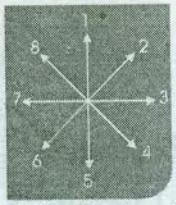
11bis): Migi Mawashi Hiji Uchi.



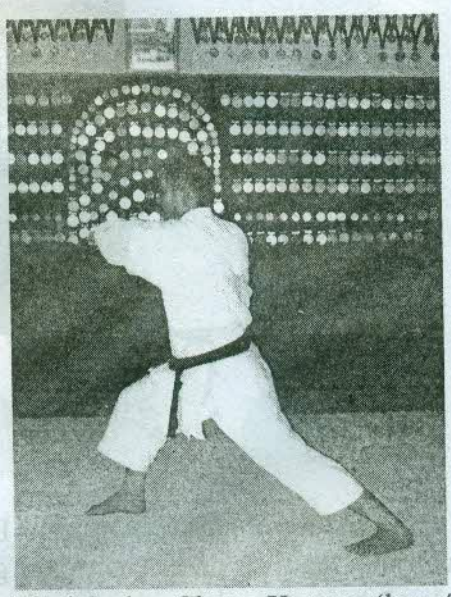
Lưu ý thân pháp sau đây: Bạn mở chân phải, rê nhanh chân trái về sau chân phải, sau đó nhón chân phải giật Reouken về thủ hông phải, như vậy chỏ phải sẽ triệt đòn chân của đối phương trong khi sườn bên phải của bạn bị bỏ trống, lúc dùng chỏ toàn thân hướng số 1 nhưng mặt nhìn về hướng số 3.

12) Hướng 3: Migi Nekoashi dachi + Migi ReouKen.

13) Hướng 3: Migi Chudan Yoko Geri, tay phải thủ hạ đẳng, tay trái thủ thượng đẳng, đá xong hạ chân phải xuống hướng số 3.

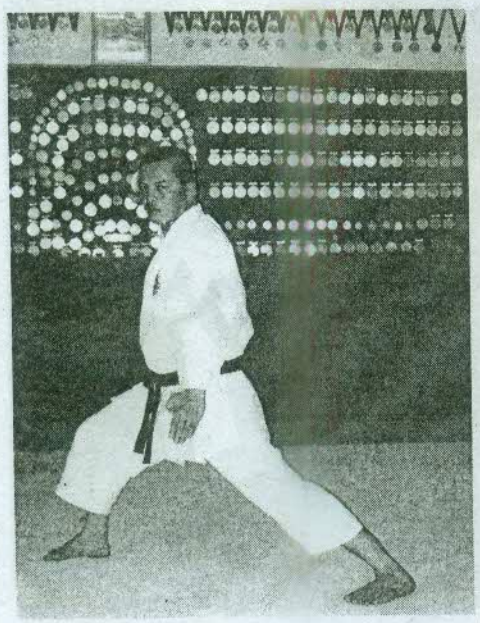


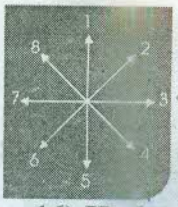
14) Hướng 3: Migi Zenkutsu dachi + Migi Ura Ate + Hidari Chudan Mawashi Hiji Uchi (tấn giữ nguyên, ngoãnh mặt nhìn hướng 1).



14 bis) ***Chậm*** **-** Hidari Gedan Shuto Barae + Migi Jodan Shuto Kamae (lưu ý khác với Heian 4) - tiếp tục chuyển tấn.

15) Hướng 1: ***Nhanh mạnh*** **-** Hidari Zenkutsu dachi + Migi Mae Naname Shuto Uchi + Và Hidari Jodan Shuto Kamae (chân phải đang nằm ngang, lệch sau, sẽ đá Mae Geri về hướng số1).





16) Hướng 1: Migi Chudan Mae Geri, tay phải thủ hạ đẳng, tay trái thủ thượng đẳng, đá xong hạ đến hướng số 1, nhưng lập tức Okuri chân trái lên sau chân phải để có tư thế sau đây :

17) Hướng 1: Migi Kake + Migi Jodan Ura Uchi - tay trái đè đòn đối phương xong trở thành thế thủ kê dưới chỏ phải. ***Thét Kiai*** .

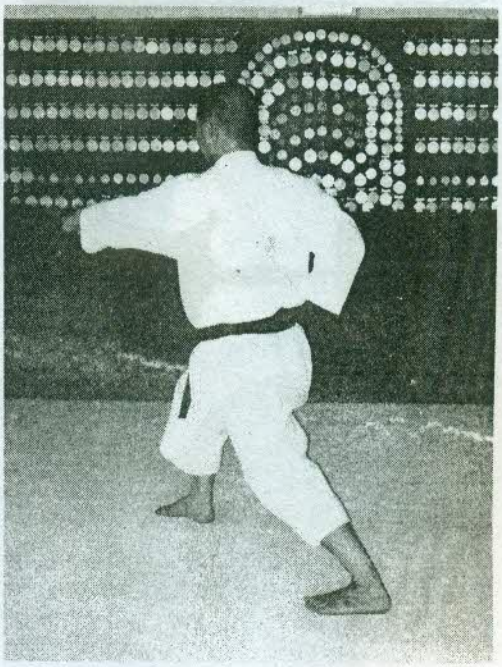
Taesabaki theo phương cách: Xoay nghịch chiều với biên độ lớn qua đến hướng số 4, cùng với lúc xoay, tay phải bạn đang Jodan Ura sẽ ép vào đề cùng với cẳng tay trái biến qua thế thủ chéo trước ngực. Riêng về chân bạn đang từ Migi Kake nếu xoay đúng góc độ nó sẽ trực diện hướng số 4, lúc đó chân trái sẽ trở thành:

18) Hướng 4: ***Nhanh*** - Hidari Nekoashi dachi + Chudan Juji Teken Kamae.

19) Hướng 4: ***Chậm*** - Migi Kokutsu dachi + Kakiwake Uke (tiếp đến sẽ đá nhưng tay giữ nguyên).

20) Hướng 4: Migi Chudan Mae Geri hạ xuống hướng số 4.

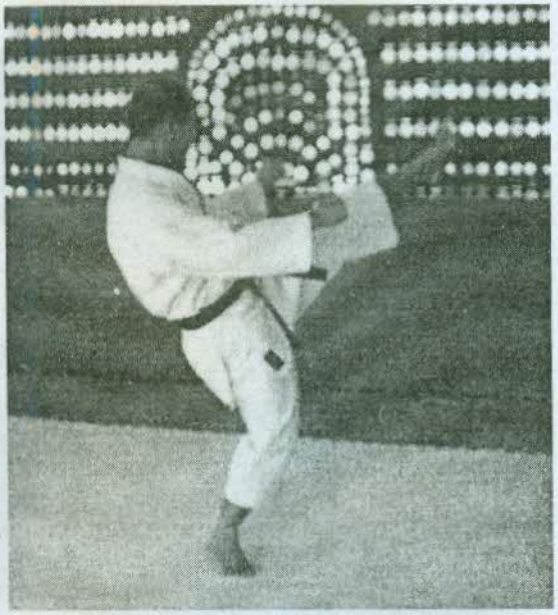
- Migi Zenkutsu dachi + Migi Ren Tsuki (rút chân phải về, toàn thân hướng về hướng số 6).



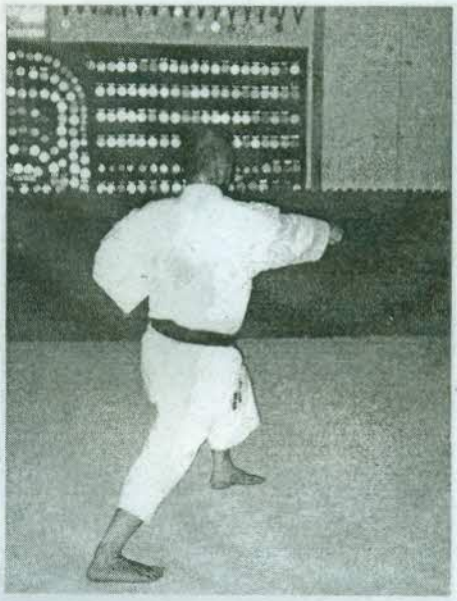
21) Hướng 6: Migi Nekoashi dachi + Chudan Juji Teken Kamae.

22) Hướng 6: ***Chậm*** - Hidari Kokutsu dachi + Chudan Kakiwake Uke (tiếp đến sẽ đá nhưng tay giữ nguyên).

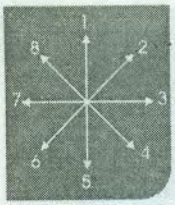
23) Hướng 6: Hidari Chudan Mae Geri hạ xuống hướng 6 :



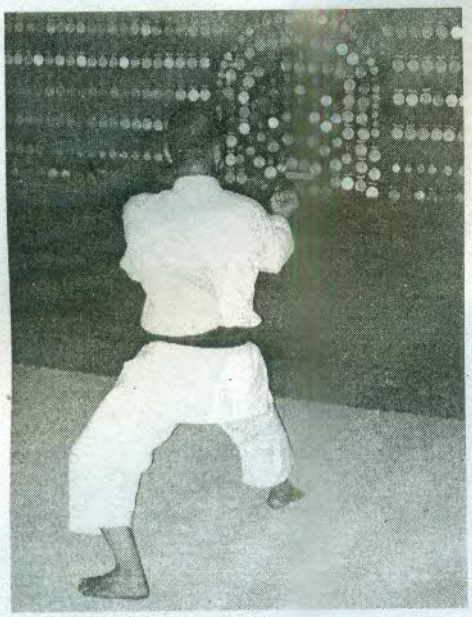
24) Hướng 6: Hidari Zenkutsu dachi + Hidari Ren Tsuki (rút chân trái về sát chân phải, hai tay chuyển qua tư thế chuẩn bị đỡ, cùng với lúc ngoãnh mặt nhìn về hướng số5 và tiếp tục ra đỡ nhanh hướng số 5).



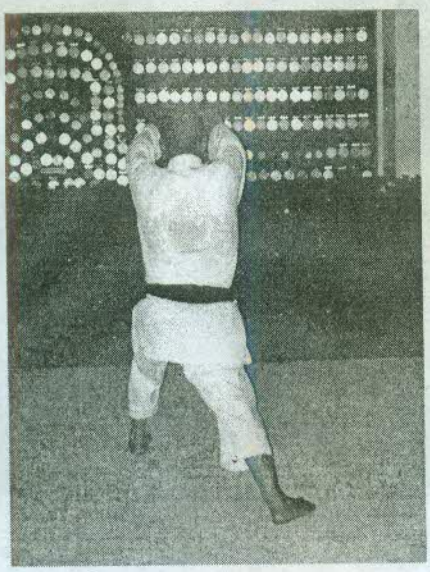
25) Hướng 5: Migi Kokutsu dachi + Morote Uchi Uke (susumi).



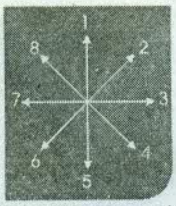
26) Hướng 5: Hidari Kokutsu dachi + Morote Uchi Uke (susumi).
27) Hướng 5: Migi Kokutsu dachi + Morote Uchi Uke.



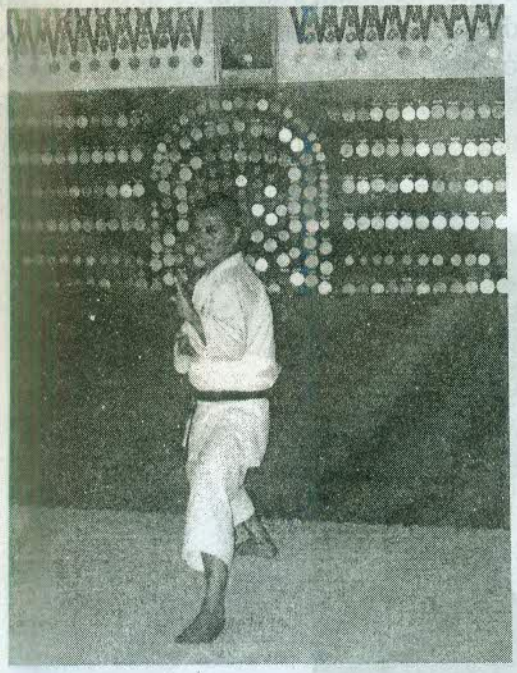
Lưu ý : Bạn từ tấn Kokutsu dachi, chân trái trước, thẳng gối chân sau, cùng lúc thực hiện Jodan Moro Choku Haito Uchi vào hai bên Thái dương đối phương, đồng thời tiếp tục hai tay chộp vào vùng gáy của đối phương kéo xuống để lên gối (đây là kỹ thuật chiến đấu của truyền thống, khác với kỹ thuật thể thao trong Heian 4).



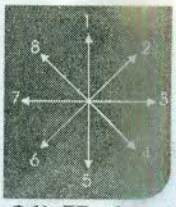
28) Hướng 5: Hai tay kéo đầu đối phương xuống, cùng lúc : Migi Age Hiza Uchi ***Thét Kiai***. Khi đầu đối phương chạm vào gối sẽ bị bật lên, bây giờ đối phương sẽ bị tiếp đòn Hidari Jodan Mawashi Seiryuto Uchi vào Thái dương bên phải, tay phải ngửa thủ kê dưới chỏ trái (đây là thế đánh hoa sen của kỹ thuật truyền thống) với thế đứng Tấn chân hạc: Migi TsuruAshi + Hidari Jodan Seiryuto Uchi. Lúc này sau lưng bạn đang có địch thủ tấn công, do đó hạ chân phải xuống hướng số 5 và xoay lui hướng số 1.



29) Hướng 1: Migi Kokutsu dachi + Hidari Chudan Shuto Uke (susumi):



30) Hướng 1: Hidari Kokutsu dachi + Migi Chudan Shuto Kamae.

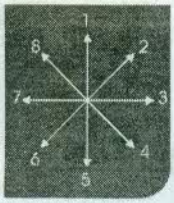


31) Hướng 1: Rê chân trái lên: Musubi + Moro Hikite.

31bis) Hướng 1: Chào ra.

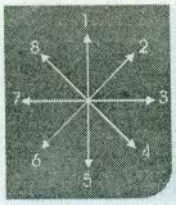
a) Từ tư thế chuẩn bị (Jumbi).

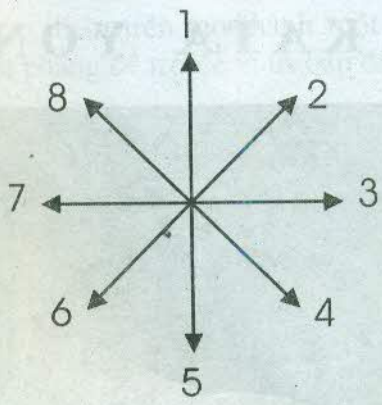
b) Bạn đưa hai bàn tay đặt chồng phía dưới, lòng bàn tay phải đặt trên lưng bàn tay trái. Xoay từ dưới lên ngang tầm vai tạo thành 1 góc 30^0 đồng thời chân phải bạn rút về chân trụ và hai tay rút về hông. Tiếp đến, hai bàn tay bạn mở ra buông thẳng ép nhẹ sát vào phía ngoài.



c) Bạn cúi đầu chào, thân trên tạo thành một góc 30^0, sau đó thân trên chuyển động như một mặt phẳng để trở về vị trí ban đầu.

YEN KATA YONDAN





CHÚ DẪN:

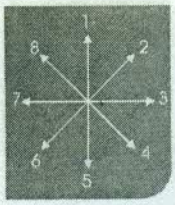
- Thời gian : 50"
- Bài quyền gồm 40 động tác. Thể hiện kỹ thuật đánh chỏ của Suzucho Ryu và
- chiến thuật tấn công liên hoàn từ gần đến xa, từ trong ra ngoài, từ dưới lện trên phối hợp cương nhu hài hòa.

1) Hướng 1: Jumbi-Rei (Chào)

a) Từ tư thế chuẩn bị (Jumbi), bạn khép chân phải lại người thẳng đứng, hai gót chân chụm vào nhau mở ra hai bên tạo 1 góc 60^0 thành tấn chữ V (Musubi dachi). Hai tay bạn mở ra buông thẳng ép nhẹ sát vào phía ngoài, chú ý vào người đối diện.

b) Bạn cúi đầu chào, thân trên tạo một góc 30^0, sau đó thân trên chuyển động như một mặt phẳng để trở về vị trí ban đầu, đồng thời hai tay bạn mở ra từ phía dưới đặt chồng lên nhau, lòng bàn tay phải đặt trên lưng bàn tay trái.

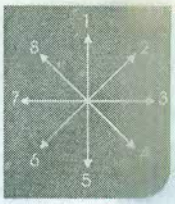
c) Xoay hai bàn tay từ dưới lên ngang tầm vai tạo thành 1 góc 30^0 cũng là lúc chân phải bạn dang ra bằng vai.

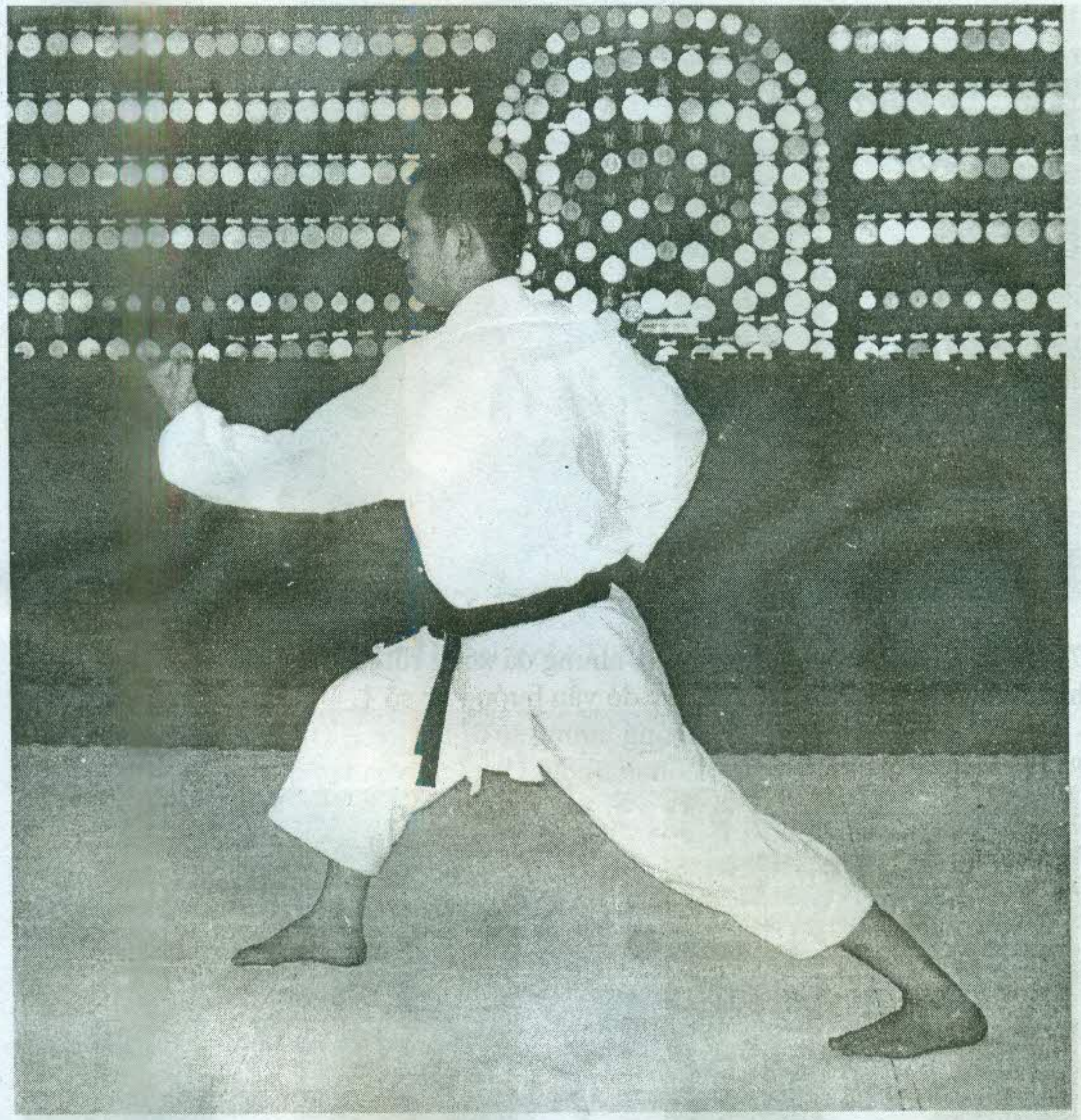


d) Tiếp đến, hai tay bạn nắm lại rút về hông đồng thời đặt chéo hai tay phía dưới, cổ tay phải đặt trên cổ tay trái, gạt hai tay ra hai bên tạo thành tư thế chuẩn bị (Jumbi). Hô: **Yen Kata Yondan** .

2) Hướng 7: ***Chậm*** - Migi Kokutsu dachi + Reou Gedan Yoko Shuto Kamae (Ushuro).

3) Hướng 3: ***Nhanh mạnh*** - Hidari Kokutsu dachi + Reou Jodan Shuto Uke.





4) Hướng 3: Migi Zenkutsu dachi + Hidari Age Tsuki. ***Thét Kiai*.**

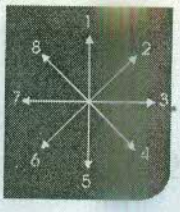
5) Hướng 1: Hidari Nekoashi dachi + Hidari Gedan Barae.

6) Hướng 1: Hidari Zenkutsu dachi + Gyaku Tsuki.

7) Hướng 1: Sẽ đá về hướng số 1, nhưng đá xong rút nhanh chân về và hạ xuống hướng số 3 - mặt và toàn thân lúc đó vẫn hướng về số 1.

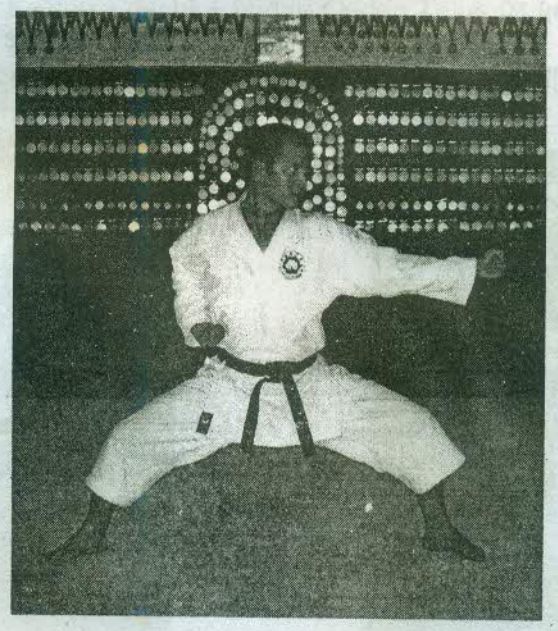
- Migi Chudan Mae Geri, hạ xuống hướng số 3.

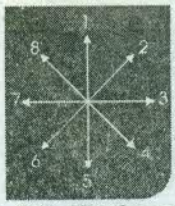
8) Hướng 1: Shiko dachi + Nihon Shuto Uke (chuyển tấn qua phải).



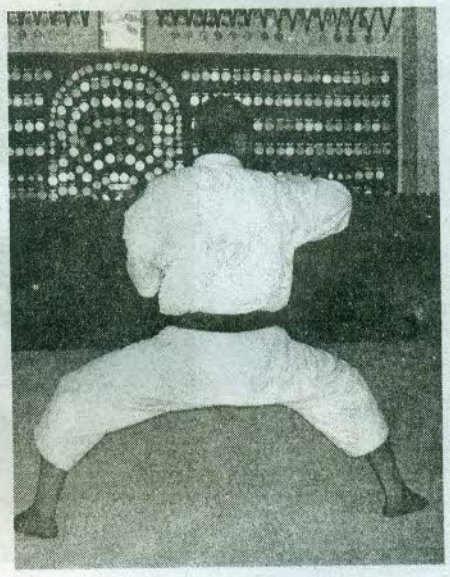
9) Hướng 3: Migi Fudo dachi + Gyaku Tsuki (đánh hướng số 3) Ushuro.

10) Hướng 7: Shiko dachi + Hidari Yoko UraKen Ate (chuyển tấn qua trái).

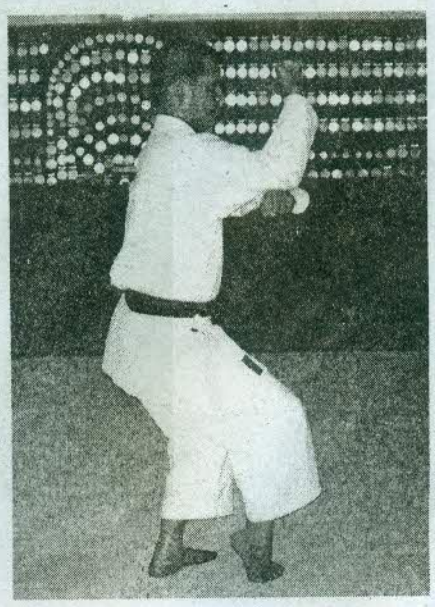




11) Hướng 7: Hidari Fudo dachi + Gyaku Tsuki (đánh hướng số 7) xoay thuận, đưa chân phải từ hướng số 3 vòng qua hướng số 7, toàn thân hướng số 5.
12) Hướng 7: Toàn thân hướng số 5 - Migi Shiko dachi + Migi Yoko Hiji Uchi.



13) Hướng 7: Migi Fudo dachi + Hidari Sage Hiji Uchi - rê chân trái lên sau chân phải để có hướng số 7 .
14) Hướng 7: Migi Nekoashi dachi + Migi TateKen Kamae (xoay thuận, đưa chân phải lui hướng số 3, toàn thân hướng số 1, mặt nhìn hướng số 3).



15) Hướng 3: Toàn thân hướng 1- Migi Shiko dachi + Migi Chudan Yoko Hạma Uchi.

16) Hướng 3: Migi Fudo dachi + Hidari Sage Hama Uchi (rê chân trái lên trước chân phải, hướng số 1).

17) Hướng 1: Hidari Nekoashi dachi + Hidari TateKen Kamae.

18) Hướng 1: Migi Kokutsu dachi + Hidari Gedan Teken Barae (susumi)

19) Hướng 1: Migi Zenkutsu dachi + Migi Jodan Age Shuto Uke + Và Hidari Gedan Shuto Barae (xoay nghịch, đưa chân trái qua hướng số 3).

20) Hướng 3: Hidari Zenkutsu dachi + Hidari UraKen Ate (susumi)

21) Hướng 3: Migi Zenkutsu dachi + Migi Chudan Tsuki (rê chân trái lên sau chân phải).

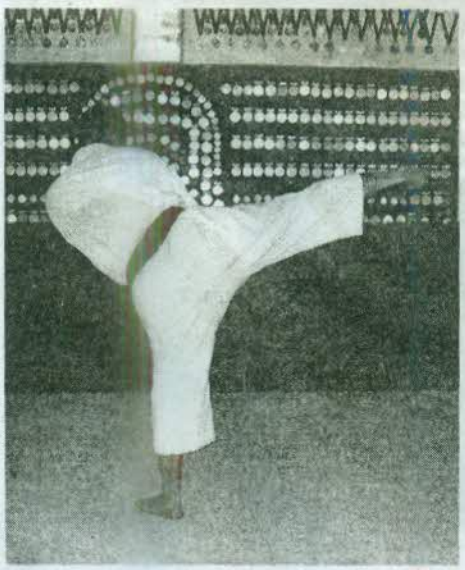
22) Hướng 3: Migi Nekoashi dachi + Migi Tate Shuto Kamae (chuyển chân phải ra hướng 6).

23) Hướng 6: Migi Zenkutsu dachi + Migi Shuto Uchi (xoay nghịch, đưa chân trái từ hướng số 2 qua hướng số 6).

24) Hướng 6: Hidari Zenkutsu dachi + Hidari Tate Shuto Uchi (chém dọc từ trên xuống), chân phải sẽ đá về hướng số 7 và đá xong sẽ hạ xuống hướng số 7.

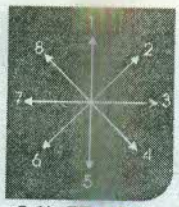
25) Đá hướng 7: Migi Yoko Geri hạ xuống số 7.

26) Hướng 7: Hidari Kokutsu dachi + Migi Morote Uchi Uke (rê chân phải về sau chân trái, nhón chân trái để toàn thân hướng về số 5).

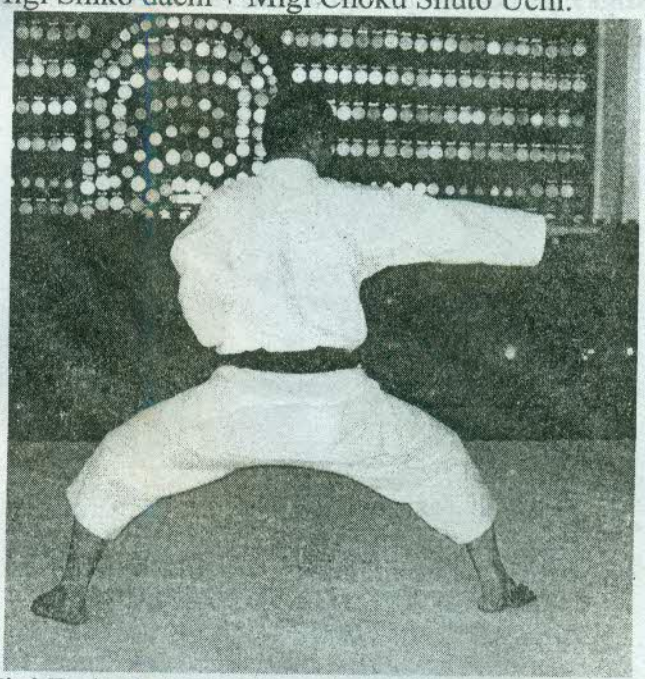


27) Hướng 5: Hidari Nekoashi dachi + Hidari Morote Uchi Uke.
28) Hướng 5: Hidari Zenkutsu dachi + Migi Chudan Gyaku Tsuki, chân phải lên trước chân trái.

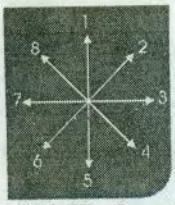
29) Hướng 5: Migi Nekoashi dachi + Migi Tate Shuto Kamae - mặt nhìn hướng số 7.
30) Hướng 7: Migi Yoko Geri hạ xuống hướng 7.



31) Hướng 7: Migi Shiko dachi + Migi Choku Shuto Uchi.



32) Hướng 7: Migi Fudo dachi + Hidari Jodan Nukite Uchi (ngoãnh mặt nhìn về số 5).

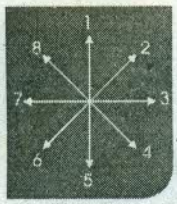


33) Hướng 5: Migi Fudo dachi + Migi Jodan Shuto Kamae + Và Hidari Gedan Shuto Barae, chuyển tấn .

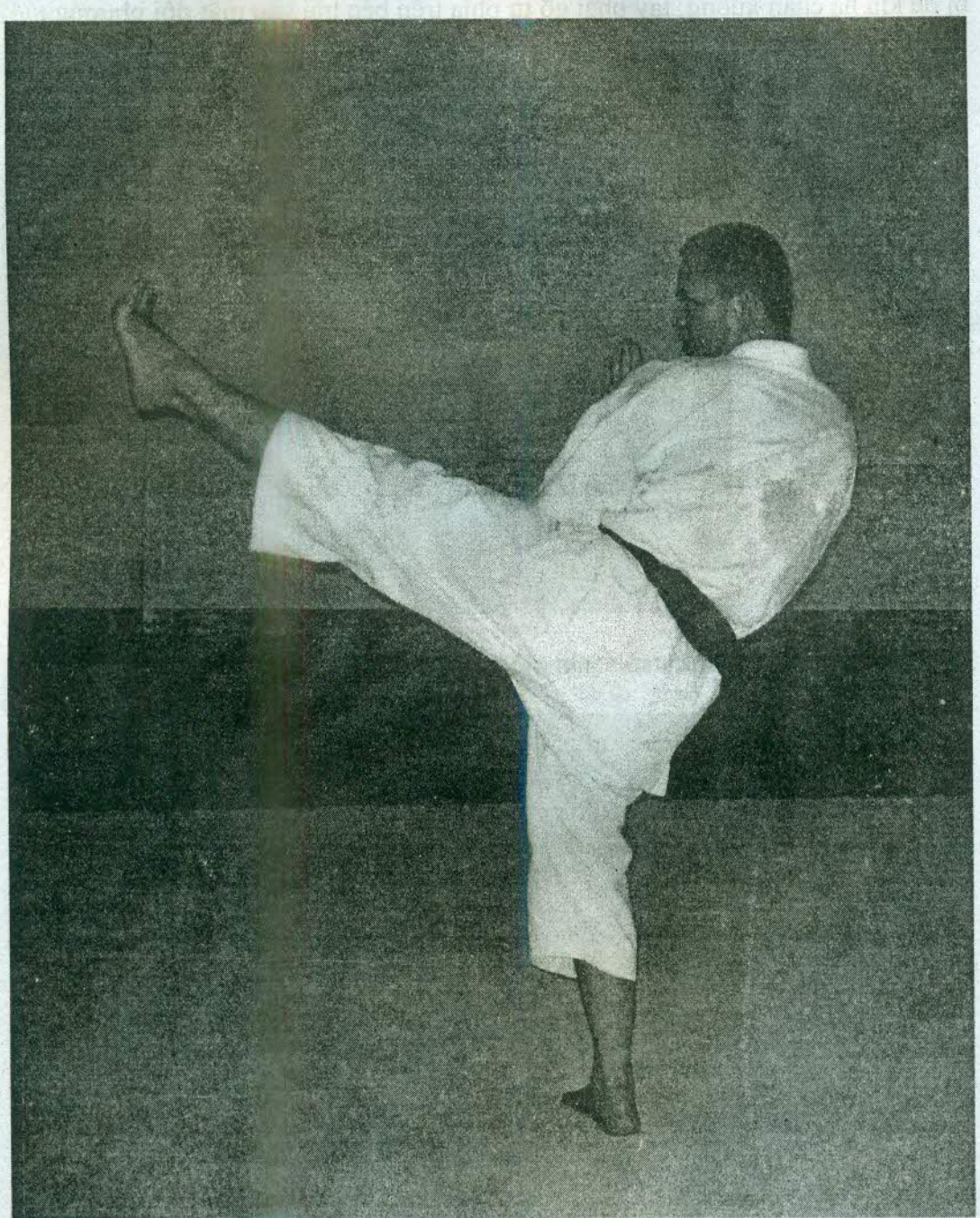
34) Hướng 5: Hidari Fudo dachi + Hidari Hikite + Và Migi Mae Ura Shuto Uchi (chân phải từ hướng số 7 sẽ đá vòng qua hướng số 5).

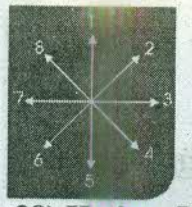
35) Hướng 5: Migi Jodan Mawashi Geri - trong lúc đá tay phải có tư thế chuẩn bị để khi hạ chân xuống, tay phải gõ từ phía trên bên trái vào mặt đối phương .

36) Hướng 5: Migi Zenkutsu dachi + Migi Jodan Tate Uraken Uchi.



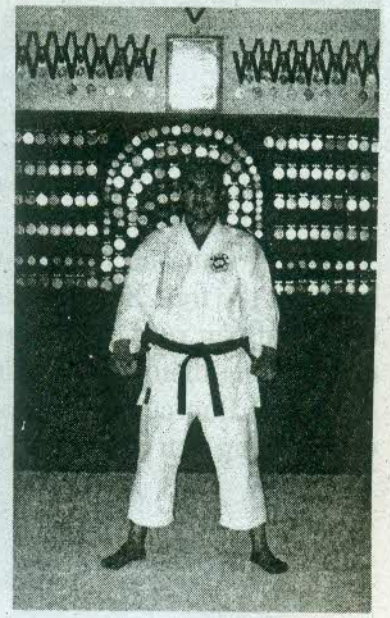
37) Hướng 5: Hidari Mae Geri ***Thét Kiai***, hạ xuống hướng 5.

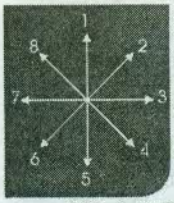




38) Hướng 5: Migi Kokutsu dachi + Hidari Chudan Shuto Uke (Ushuro).
39) Hướng 1: Hidari Kokutsu dachi + Migi Chudan Shuto Uke (rê chân trái lên sát chân phải).

40) Hướng 1: Musubi + Moro Hikite .





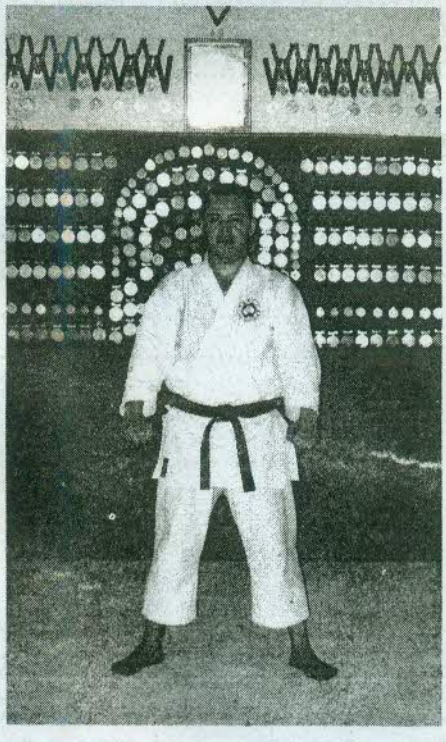
40bis) Hướng 1: Chào ra.

a) Từ tư thế chuẩn bị (Jumbi).

b) Bạn đưa hai bàn tay đặt chồng phía dưới, lòng bàn tay phải đặt trên lưng bàn tay trái. Xoay từ dưới lên ngang tầm vai tạo thành 1 góc 30^0 đồng thời chân phải bạn rút về chân trụ và hai tay rút về hông. Tiếp đến, hai bàn tay bạn mở ra buông thẳng ép nhẹ sát vào phía ngoài.

c) Bạn cúi đầu chào, thân trên tạo thành một góc 30^0, sau đó thân trên chuyển động như một mặt phẳng để trở về vị trí ban đầu.

1
2
3
4
5
6
7
8



MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU 13
MÔN QUY 15
VĂN HÓA ĐẠO ĐỨC KARATEDO
VÀ HUYỀN THOẠI MỘT NGƯỜI THẦY TRÊN ĐẤT HUẾ 21
QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN CỦA KARATEDO 27
CHÀO 35
VAI TRÒ CỦA NGƯỜI THẦY 37
VÕ PHỤC 38
PHƯƠNG PHÁP HÔ HẤP ĐAN ĐIỀN 39
CHIẾN PHÁP CỦA KARATEDO 41
NHỊP ĐIỆU THỜI GIAN
KHÁI NIỆM VỀ QUYỀN PHÁP 43
TE WAZA 50 THẾ CĂN BẢN 49

9 BÀI QUYỀN TRUYỀN THỐNG CỦA HỆ PHÁI SUZUCHO KARATEDO
(ĐÃ CHUẨN HÓA)

YEN KATA SHODAN 82
YEN KATA NIDAN 116
YEN KATA SANDAN 137
YEN KATA YONDAN 155

GIÁO TRÌNH CHUẨN HÓA KỸ THUẬT - QUYỀN PHÁP
SUZUCHO KARATEDO RYU
(LINH TRƯỜNG KHÔNG THỦ ĐẠO PHÁI)

TẬP 1

LÊ VĂN THẠNH

NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA

33 CHU VĂN AN

ĐT: 054.3823847 – 3821228

Email: nxbthuanhoa@vnn.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

NGUYỄN DUY TỜ

Biên tập: PHAN CHI

Trình bày bìa và ảnh: PHAN CHI

Biểu diễn kỹ thuật: LÊ VĂN THẠNH - LÊ VĂN LỘC

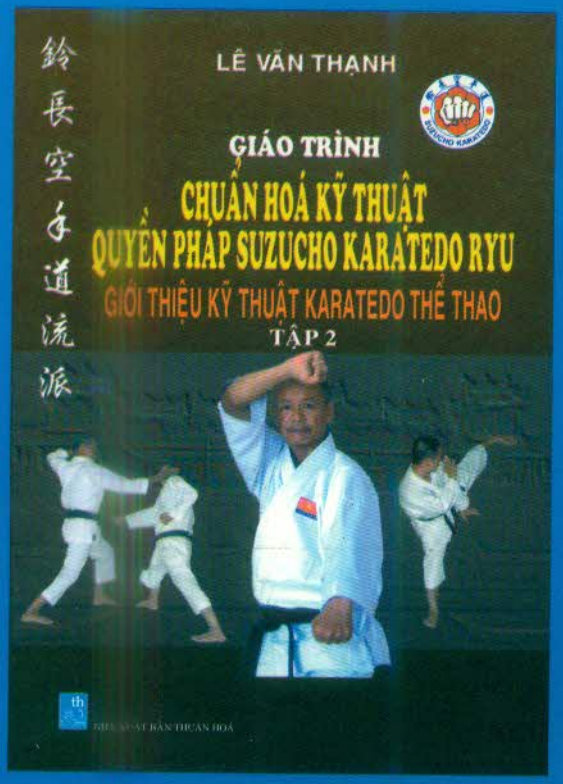
Sửa bản in: VÕ NGỌC TÍN

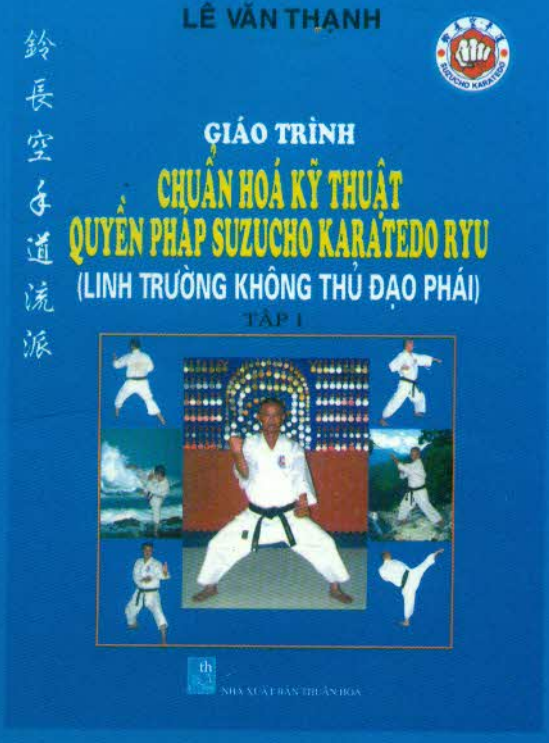
7A3 (V)

37 -2009

92-52 /ThuH

In 1.000 cuốn khổ 19X27cm, tại Cty CP In Bến Tre, số 32 Thủ Khoa Huân, P.3, TXBT. Số đăng ký KHXB: 37-2009/CXB/92-52/ThuH. Quyết định xuất bản số: 98/QĐ-XBTH cấp ngày 13-7-2009. In xong và nộp lưu chiểu tháng 9 năm 2009.





Phát hành tại nhà sách Thành Nghĩa
và hệ thống các nhà sách trên toàn quốc
website: sachthanhnghia.com

2 000112 224583
GiÁ: 52.000Đ